

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା

ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

(ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା)





ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

(ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା)

ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨
ମୋବାଇଲ୍: ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬
ଟେଲିଫୋନ୍: ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧

ପ୍ରକାଶକ: ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା, ୨୦୧୩
ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ଜୁନ୍, ୨୦୧୬
ପ୍ରଚ୍ଛଦ: ସୁଧାଂଶୁ ସାମନ୍ତରାୟ
ମୂଲ୍ୟ : ୨୦୦ ଟଙ୍କା



Sishura Jatna

(Saptahiksuchana)

by Dr. Rabinarayan Roth
409, Vandana Apartment
Vivekanand Marg, Bhubaneswar-2
Mob: 9937949806
Tel. Phone: 0674-2433071

Published by Jharana Roth Publishers
First Edition : Shree Gundicha, 2013
Second Edition : June, 2016
Cover: Sudhanshu Samantray
Price: Rs.: 200/-



ପ୍ରଫେସର ଖଗେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର
ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା
ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ, ଶାନ୍ତି ନିକେତନ

'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ଏକ ଅନନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ । ମୋର ଏକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ଆମ ଦେଶରେ ଯେତେ ଭଲ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି, ତାହା ବିଫଳ ହେଉଛି ଏଥିପାଇଁ ଯେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ସଚେତନାର ଅଭାବ । ଏଣୁ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଜନମତ / ଜନଶିକ୍ଷା/ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁନାଗରିକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା, ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହା ନୀତି ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି, ସେସବୁର ବ୍ୟବହାରିକ ଫଳ ମିଳୁନାହିଁ ।

ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଦାୟିତ୍ୱ ହେବା ଦରକାର ଚିକିତ୍ସା ଉପରାନ୍ତ ରୋଗର ନିଦାନ ଓ ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି । ଏହା କିଏ କରିବ? ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ପରି ବାସ୍ତବବାଦୀ ଓ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣକାମୀ ଲୋକ ହିଁ ପାରିବେ । ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନୀ ହେଲେ ବି ସୁନ୍ଦର ସରଳ ଭାଷାରେ ସାଧାରଣରେ ସୁବୋଧ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ଲେଖି ସେ ଯଥାର୍ଥତଃ ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଲେଖନୀ ଏହିପରି ସଚଳ ସତର୍କ ରହୁ । ଏତିକି ଆମର କାମନା ।

ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ବହିର ଆଦର ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚିରନ୍ତନ ରହିବା ଶ୍ରେୟ ।



ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବରେନ୍ଦ୍ର କୃଷ୍ଣ ଧଳ
ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ସ୍ତମ୍ଭକାର
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଂପାଦକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ପୁସ୍ତକ ମେଳା

ଓଡ଼ିଶାରେ ଆମେ ଯେଉଁମାନେ ରହୁଛୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନୋହୁଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ ଇଂରାଜୀ ପୁସ୍ତକ ବା ପତ୍ରିକାରେ ଭାଷାଗତ ଦୁର୍ବୋଧତା ଆମକୁ ଏସବୁ ବହି ବା ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ନାହିଁ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତର ରବି ନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ସମସ୍ତେ ବୁଝି ପାରିବା ଭଳି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରି ଏ ଅଭାବ ପୁରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଗତ ଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ।

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପୁସ୍ତକଟି ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ କରି ନୂଆ ହୋଇ ମା' ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ।

ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କ ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓଡ଼ିଶାରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ବୋଲି ମୋର ଆଶା ।

ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କୁ ମୋର ଅଭିନନ୍ଦନ ।



ଡ. ଇତି ସାମନ୍ତ
ସଂପାଦିକା : କାଦମ୍ବିନୀ ଏବଂ କୁନିକଥା

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସୀର ବିଷୟ ଯେ, ଡାକ୍ତର ରବି ନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା' ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛୁ, ଆଜିର ଶିଶୁ ହେଉଛି ଭବିଷ୍ୟତର ନାଗରିକ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ନିରୋଗୀ ସମାଜ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଏଥିରେ ବାସ କରୁଥିବା ନାଗରିକମାନେ ନିରୋଗୀ ହେବା ଦରକାର । ଆଉ ଶିଶୁଟିକୁ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର କରି ଗଢ଼ିଲେ ହିଁ ସେ ଆଗକୁ ଯାଇ ବଡ଼ ହେଇ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିବ । ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନର ସ୍ୱପ୍ନ ସଫଳ ହେବ । ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ସମାଜ ଗଠନରେ ନିଶ୍ଚିତ ସହାୟକ ହେବ । ବିଶେଷ କରି ବାପାମାଆଙ୍କ ସହିତ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ପିଲାଟିକୁ କିପରି ଭଲରେ ଯତ୍ନ ନେଇ ନିରୋଗୀ କରି ବଢେଇବେ, ସେ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଏହି ବହିଟିରେ ରହିଛି । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ପୁସ୍ତକଟି ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ପାଠକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହେବ । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଁ ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କୁ ଅନେକ ଅନେକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣେଇବା ସହ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଉଛି । ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନରେ ତାଙ୍କର ଲେଖନୀ ଏହିଭଳି ଚାଲି ରହୁ ।



ଡକ୍ଟର ବିମଳେନ୍ଦୁ ମହାନ୍ତି
ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି
ଉତ୍କଳ ସଂସ୍କୃତି ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ ଓଡ଼ିଶାର ବୌଦ୍ଧିକ ଜଗତରେ ଏକ ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ସରକାରୀ ଚାକିରି କରୁଥିଲାବେଳେ ସେ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ସେବା କରି ସବୁ ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ନେହ ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇପାରିଥିଲେ । ସବୁ ସମୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସେ ତାଙ୍କ ଲେଖନୀକୁ ବିରାମହୀନ ଭାବରେ ଚାଳନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକ ସରଳ ଓ ସାବଲୀଳ ଭାଷାରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବାରୁ ତଥା ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଲୋକାଦୃତ ହୋଇପାରିଛି ।

ତାଙ୍କର ସଦ୍ୟ ଲିଖିତ 'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଓ ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା' ପୁସ୍ତକଟି ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବ, ଏ ବିଷୟରେ ମୁଁ ନିଃସନ୍ଦେହ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିପରି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାପା ମା' ଶିଶୁଟିକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସୂଚନା ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିବା ଢଗଢମାଳିକୁ ଡକ୍ଟର ରଥ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନିତ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଶହ ଫଟୋଚିତ୍ର ଏହି ୧୬୦ ପୃଷ୍ଠାର ପୁସ୍ତକକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଛି ।

ଡକ୍ଟର ରଥ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆହୁରି ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ଲେଖି ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିବେ ବୋଲି ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ।

ସୂଚୀପତ୍ର

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ



ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଆସିଛି । ସଂସାରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସିଜରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଭାକ୍ୟୁମ୍ ଏକ୍ସଟ୍ରାଟର ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରସବ କରାଯାଇଥାଏ । ମା' ପେଟରୁ ବାହାରିଲା ବେଳକୁ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଦେଖିପାରେ, ଶୁଣିପାରେ, ବାସ୍ନା ଜାଣିପାରେ, ସ୍ୱାଦ ଜାଣିପାରେ ଏବଂ ତାର ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି ବି ଥାଏ ।

- ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଓଜନ:

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳକୁ ବାପା, ମା'ଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଥାଏ ସେ କାହା ଭଳି ଦିଶୁଛି । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ଶିଶୁର ଓଜନ କେତେ ? ଶିଶୁର ଏହି ଓଜନ ମା'ର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଔଷଧପତ୍ର ପୁଷ୍ଟି, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅବଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଓଜନ ୩.୨୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୧୮ ଇଞ୍ଚରୁ ୨୨ ଇଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ୪/୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତାର ଓଜନ ସାମାନ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ତାକୁ ୨ ସପ୍ତାହ ହେଲା ବେଳକୁ ସେ ପୁର୍ନବାର ଜନ୍ମ ସମୟର ଓଜନ ଫେରିପାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ଏକମାସ ଯାଏଁ ଦୈନିକ ୨୦ରୁ ୩୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ୫ ମାସ ପୁରିଲା ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟର ଓଜନର ପ୍ରାୟ ୨ ଗୁଣ ଓଜନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବର୍ଷ ପୂରଣ ବେଳକୁ ୩ ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିମାସରେ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୧ରୁ ୧$^{୧}/_{୨}$ ଇଞ୍ଚ ବଢ଼େ । ଶିଶୁକୁ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହେଲା ବେଳକୁ ଜନ୍ମ ସମୟର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ୯ରୁ ୧୧ ଇଞ୍ଚ ବଢ଼ିଥାଏ । ଜନ୍ମ ବେଳର ଓଜନ ଯଦି ୨$^{୧}/_{୨}$ କିଲୋ ବା ୨୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍‌ଥାଏ ତାକୁ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ (LBW) କୁହାଯାଏ ।

- ଶିଶୁ କିପରି ଦିଶୁଛି:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପା, ମା' ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ତାକୁ ତନ୍ନତନ୍ନ କରି ଦେଖିଥାନ୍ତି । ତା'ର କେତୋଟି ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଛି । ରଙ୍ଗ କ'ଣ ହୋଇଛି, କାହାପରି ଦିଶୁଛି ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ମୁହଁ:

ଯଦି ଶିଶୁର ପ୍ରସବ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଗୋଜିଆ ଦିଶେ । ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ମୁଣ୍ଡ ଆସିଲା ବେଳେ ଚିପିହୋଇ ଏପରି ଆକାର ହୋଇଥାଏ ।



ଶିଶୁର ଆଖି ସାମାନ୍ୟ ଥକି ଗଲାପରି ଦିଶିପାରେ । ନାକ ଚେପ୍‌ଟା ହୋଇପାରେ । ଗାଲରେ ସାମାନ୍ୟ ଦାଗ ଥାଇ ଫୁଲିଥାଇପାରେ । ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ପାଇଁ କରିଥିବା ଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଆଖିର ସ୍ଥାୟୀ ରଙ୍ଗ ୬ ମାସ ହେଲା ବେଳକୁ ଆସିଥାଏ ।

- ଶିଶୁର ଚର୍ମ:

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁଙ୍କ ଚର୍ମ ଉପରେ ଧଳା ରଙ୍ଗର ବହଳିଆ ଅଠାଯୁକ୍ତ ଆସ୍ତରଣ ରହିଥାଏ । ଶିଶୁ ମା' ପେଟରେ ଥିବାବେଳେ ଏହି ଆସ୍ତରଣ ତାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ସଫା କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ଚର୍ମରେ ଥିବା ସରୁ ଶୀରାଗୁଡ଼ିକ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ରଙ୍ଗର ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁଙ୍କର ଜନ୍ମର ଦ୍ୱିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ ଦିନରେ ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ଦିଶେ । ଏହାକୁ କାମଳ କୁହାଯାଏ । ମୃଦୁ ଧରଣର କାମଳ ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଦଶ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ ।

- ଶିଶୁର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ପରୀକ୍ଷା:

ନବ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ହାତଗୋଡ଼ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛୋଟ ହେଲେ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ଉଲ୍ଲସିତ କରିଥାଏ । ତା'ର ନଖ ଖୁବ୍ ପତଳା କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁର ଦୁଇଗୋଡ଼ ସାଧାରଣତଃ ବଙ୍କାଥାଏ ଏବଂ ପାଦ ଭିତରକୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ପେଟ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇ ରଖେ । ତା'ର ପାଦରେ କେବଳ ଗୋଇଠିର ହାଡ଼ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ପାଦର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହାଡ଼ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର ପେଟ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ଲାଗିପାରେ । ମାଂସପେଶୀର ଟାନ କମ୍ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସରେ ପେଟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ ।

ଶିଶୁର ଯୌନାଙ୍ଗ ଫୁଲିଲା ପରି ଦିଶେ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ ଦିଶେ । କନ୍ୟାଶିଶୁର ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷରଣ ବି ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମା' ଦେହର କେତେକ ହରମୋନ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । କିଛିଦିନ ପରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶିଶୁର ମଳ, ମୂତ୍ର:

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ମଳକୁ ମେକୋନିୟମ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ମିଶା ସବୁଜ କିମ୍ବା ଆଲକାତରା ପରି ହୋଇପାରେ । ଜନ୍ମର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ମେକୋନିୟମ୍ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ପରେ ଶିଶୁର ପାକ୍ ପ୍ରଣାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ଜନ୍ମର ୪/୬ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରା କରେ ଏବଂ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ ।

- ଶିଶୁର ପଞ୍ଚେନ୍ଦ୍ରିୟ:

ମା' ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ ବି ଶିଶୁ ଶବ୍ଦ, ଆଲୋକ ଓ ଉତ୍ତାପ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥାଏ । ମା' ପେଟରୁ ବାହାରି ଆସିବା ପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଏହିସବୁ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

- ସ୍ୱାଦ:

ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ତା'ର ମିଠା ସ୍ୱାଦପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀରକୁ ସେ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ପିଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିତା, ଲୁଣିଆ, ଖଟା ଆଦି ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେ ।

- ଶ୍ରବଣ:

ଜନ୍ମ ସମୟକୁ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ । ତେବେ ମଣିଷର ସ୍ୱର ସେ ଶୁଣିପାରେ । ଗର୍ଭରେ ଥିଲାବେଳେ ସେ ମା' ସ୍ୱରକୁ ଚିହ୍ନିଥାଏ । ଶିଶୁର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ବାପା, ମା' ତା ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଆପଣ ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଆମୋଦଦାୟକ ହେବ ।

- ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି:

ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁର ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ମା' ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ଶିଶୁ ତା'ର

ବାସ୍ନା ସହିତ ପରିଚିତ ଥାଏ । ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁ ଶୁଙ୍ଘିଶୁଙ୍ଘି ମା'ର ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଠାବ କରିଥାଏ ।

- **ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି:**

ଜନ୍ମବେଳଠାରୁ ଶିଶୁ ସ୍ପର୍ଶ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ପର୍ଶକୁ ସେ ଜାଣିପାରେ । ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ସେ ଉଲ୍ଲସିତ ହୁଏ । ସାନ୍ତ୍ୱନା ବି ପାଏ ।

ଶିଶୁକୁ କିପରି ସ୍ପର୍ଶ କରାଯିବ ତାହା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଶିଶୁକୁ ଥାପୁଡେଇଲେ ବା ମାଲିସ୍ କଲେ ସେ ଖୁସି ହୁଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ମାଲିସ୍ ହୋଇଥାଏ, ତାକୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

- **ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି:**

ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ଶିଶୁ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରତା ଯାଏଁ ଭଲ ଭାବେ ଦେଖିପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକଶିତ ହେବା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିର ପରିସର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପ୍ରଥମରୁ ସେ କଳା ଏବଂ ଧଳାର ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ ଥିବା ପଦାର୍ଥ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରତାରୁ ଦେଖାଇଲେ ସେ ଖୁସି ହୁଏ ।

- **ଶିଶୁର ପରୀକ୍ଷା:**

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁର ଅନେକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏସବୁ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବା ସେବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରାଯାଏ ।

- **ଆପ୍‌ଗାର୍ ସ୍କୋର:**

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳକୁ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ହାର, ଦେହର ରଙ୍ଗ, ମାଂସପେଶୀର ଟାନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ରିଫ୍ଲେକ୍ସ ଏହି ୫ଟି ଦିଗ ଜନ୍ମର ଏକ ମିନିଟ୍ ଏବଂ ୫ ମିନିଟ୍ ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗ ପାଇଁ ୦, ୧ କିମ୍ବା ୨ ନମ୍ବର ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁ ସର୍ବାଧିକ ୧୦ ନମ୍ବର ପାଇପାରେ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ୭ରୁ ୯ ନମ୍ବର ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ନମ୍ବର ୫ ବା ତାଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସଂକଟାପନ୍ନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

- **ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ:**

ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ କାଶି ବାହାର କରିଦିଏ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ନିଶ୍ୱାସ ନିଏ । ଛିଙ୍କିବା, ଗୋଡ଼ହାତ ହଲାଇବା ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ପରିସ୍ରା ବା ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ତା'ର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତା' ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ମା' ଗର୍ଭଫୁଲରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅମ୍ଳଯାନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାଏ । ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରଠାରୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୃତପିଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ସଂଗଠିତ ହୁଏ ।

ଜନ୍ମବେଳେ ଶିଶୁ ଦେହର ରଙ୍ଗ ପ୍ରାୟତଃ ନୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ହାତ ଏବଂ ପାଦ ଶେଷରେ ଗୋଲାପି ହୁଏ ।

- **ଶିଶୁର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ (ରିଫ୍ଲେକ୍ସ):**
  - ଶିଶୁର ଗାଲକୁ ଛୁଇଁଲେ ସେ ପାଟି ମେଲାକରି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପରି ମୁଖ ଭଙ୍ଗୀ କରେ । ଏହି ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ ଜନ୍ମଠାରୁ ୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ଏହାକୁ ରୁଟିଙ୍ଗ୍ ରିଫ୍ଲେକ୍ସ କୁହାଯାଏ ।
  - ଶିଶୁ ପାଟିରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି କିମ୍ବା ନିପ୍‌ଲ ଦେଲେ ସେ ଖୁବ୍ ଜୋର ଚୁଚୁମି ଶୋଷିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହାକୁ ସକିଙ୍ଗ୍ ରିଫ୍ଲେକ୍ସ କୁହାଯାଏ । ଏହା ୪ ମାସ ଯାଏ ରହେ ।
  - ଶିଶୁର ହାତ ବା ପାପୁଲିକୁ ଛୁଇଁଲେ ତା'ର ମୁଠା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଏହାକୁ ଗ୍ରାସ୍‌ପିଙ୍ଗ୍ ରିଫ୍ଲେକ୍ସ କୁହାଯାଏ । ଏହା ୫/୬ ମାସ ଯାଏଁ ରହେ । ଏହିପରି ଶିଶୁଠାରେ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ ଦେଖାଯାଏ ।



- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଅପକ୍ୱ ବା ଅପରିଣତ ହୋଇଥାଏ:

➤ ୩୭ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅପରିଣତ ବା ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ୨୭/୨୮ ସପ୍ତାହରେ ମଧ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପଡ଼େ । ସୁଖର କଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ପାଇଲେ ସେଭଳି ଶିଶୁମାନେ ବି ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ୨୮ ସପ୍ତାହରେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବା ଆଶା ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଭାଗ । ୫୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଏଭଳି ଶିଶୁଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଶତକଡ଼ା ୩୦ରୁ କମ୍ ଥିଲା ।

ଅନେକ କାରଣରୁ ଅପରିଣତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ଏକାଧିକ ଭ୍ରୁଣ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଗର୍ଭ ଫୁଲରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରାକ୍- ଗର୍ଭାପସ୍ମାର (Preeclampsia) ଥିଲେ ଅପରିଣତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ପ୍ରସବର ସଠିକ୍ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇନାହିଁ ।

- ଶିଶୁର ଯତ୍ନ:

ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁ କେତେଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇଛି ତା' ଉପରେ ସେ ପାଇବାକୁ ଥିବା ସେବା ଯତ୍ନ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ୩୭ ସପ୍ତାହ ପାଖାପାଖି ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅଧିକ ସେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନପାରେ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ମା' ପେଟରୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ ତାକୁ ସେତେ ଅଧିକ ଦିନ (ମାସ) ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

- ପ୍ରସବ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ତ୍ୱରିତ ଯତ୍ନ:

ଏକ ପରିଣତ ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଓ ସେବା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । କାରଣ ଏହାର ଶରୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ତାକୁ ଅମ୍ଳଜାନ



ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ମୁଖା ଏବଂ ଥଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା (C-PAP) ସି ପ୍ୟାପ୍ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ନାଭି ଧମନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଭେଣ୍ଟିଲେଟରରେ ରଖାଯାଏ ।

- ଏନ୍.ଆଇ.ସି.ୟୁ:

ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ତୀବ୍ର ଚିକିତ୍ସା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ କୁହାଯାଏ । ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ସେବା ପାଇଁ ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସମାନେ ସଂକଟାପନ୍ନ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତାଲିମ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ଥର ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ବିତି ଯାଇଥାଏ । ସେ ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁରେ ଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁର ପରିବେଶରେ ଦେଖି ଆପଣ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏଠାରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମନିଟର ଓ ସେଥିରୁ ନିର୍ଗତ ବିପ୍‌ବିପ୍ ଶବ୍ଦ ବାପା ମା'ଙ୍କ ମନରେ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରେ । କିନ୍ତୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ରୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେଠାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

ଶିଶୁର ଆକାର ଦେଖି ଆପଣଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିପାରେ । ଶିଶୁ ଯେତେଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଏ ତାର ଆକାର ସେତେ ଛୋଟ ହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ କମ୍‌ଥାଏ । ଭ୍ରୁଲତା ଉପରେ କପାଳ କୁଞ୍ଚିତ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଦେହର ଚର୍ମ ଧୁତୁଧୁତୁ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ଯେତେ ବିଳମ୍ବରେ ଜନ୍ମ ହୁଏ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଚର୍ବି ଜମି ଶିଶୁ ଅଧିକ ସବଳ ଦିଶେ ।

ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁର ଦେହ ଅଧିକ ଲୋମଶ ହୋଇପାରେ । ସେଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତତାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଏହି ଲୋମ ପରେ ଝଡ଼ି ପଡେ ।

- ଅପକ୍ୱ ଶିଶୁର ମାଲିସ:

ଅନେକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିଦିନ ମାଲିସ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ, ପାଚନକ୍ରିୟା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ମଧ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ । ଶିଶୁ ଆରାମରେ ଶୋଇପାରେ । ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୁହନ୍ତି ମାଲିସ ଯୋଗେ ପେଟରୁ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ପେଟ ମୋଡ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବ୍ୟଥାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ମାଲିସ ହେଉଥିବା ଶିଶୁର ମାଲିସ ହେଉନଥିବା ଶିଶୁଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ ।

● କଙ୍ଗାରୁ ସେବା:

ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଧରିପାରିବା ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ ନିଜ ଛାତି ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ରଖି ତା' ଉପରେ କପଡ଼ା ଘୋଡାଇ ଧରିବା ଦରକାର । କଙ୍ଗାରୁ ସେବାର ଅର୍ଥ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ଚର୍ମ ପରସ୍ପର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବା । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁଦେହର ଉତ୍ତାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା କଙ୍ଗାରୁ ପରି ଶିଶୁକୁ ଧରିଲେ ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃତକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ବାପା ଏବଂ ମା' ଉଭୟେ ଏହି ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ଦେଇ ପାରିବେ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହିତ ବାପା ମା'ଙ୍କର ଶିଶୁ ପାଳନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କଙ୍ଗାରୁ ସେବା ପାଇଥିବା ଶିଶୁମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବାପ ମା'ଙ୍କ ଆଖି ସାଙ୍ଗରେ ଆଖି ମିଳାଇ ପାରନ୍ତି ।

● ଏନ୍.ଆଇ.ସି.ୟୁରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତପାତି:

➤ ଭେନ୍‌ଟି ଲେଟର:

ଯେଉଁ ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରେ ନାହିଁ ତା'ର ଗଳାରେ ଏକ ନଳୀ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଭେନ୍‌ଟିଲେଟର ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଯାଇଥାଏ ।

➤ ରକ୍ତଚାପ ମନିଟର:

ଶିଶୁର ବାହୁରେ ଏକ କଫ୍ ବନ୍ଧାଯାଇ ନିୟମିତ ରକ୍ତ ଚାପ ମପାଯାଏ ।

➤ କାଡ଼ିଓ ରେସ୍‌ପିରେଟୋରି ମନିଟର:

ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଶିଶୁର ହୃତକ୍ରିୟା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ନଜର ରଖାଯାଏ ।



➤ ଖୁଆଇବା ନଳୀ:

ଶିଶୁର ନାକବାଟେ ଏକ ଛୋଟ ରବର ନଳୀ ପେଟ ଭିତରକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

➤ ଉତ୍ତାପ ମନିଟର:

ଶିଶୁର ଦେହରେ ଏକ ସେନ୍‌ସର୍ ଲଗାଇ ତାର ଉତ୍ତାପ ଉପରେ ନଜର ରଖାଯାଏ ।

➤ ବିଲିରୁବିନ୍ ଲାଇଟ୍:

ଶିଶୁଠାରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ଦେଖାଦେଲେ ଦେହରେ ଏହି ଆଲୋକ ପକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

➤ ନାଭିନାଡ଼ ଧମନୀ କାଥେଟର:

ଏହି କାଥେଟର ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁର ରକ୍ତଚାପ ମପାଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧ ବି ଦିଆଯାଏ ।

● ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ଖିଆପିଆ:

ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ଖିଆପିଆ ତା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ । ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ନିଜେ ନିଜେ ମା'ଠାରୁ ଖାଇବା ସମର୍ଥ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ତାକୁ ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁରୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ସାଧାରଣତଃ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ ଥାଏ । ପ୍ରତିଥର ସେ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ପିଏ । ତେଣୁ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୁଚୁକ (ନିପଲ୍) ଓ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ଖୁଆଇବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଖୁଆଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଆମୋଦ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଭଳି ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ବା ୧/୨ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଶୀରା ବାଟଦେଇ (ଆଇଭି) ପୋଷଣ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ପ୍ରଥମତଃ ଶିଶୁ ନିଜେ ନିପୁଲ୍‌କୁ ଚୁଚୁମିବା ବା କ୍ଷୀର ଢୋକିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ତାର ହଜମ କରିବା ଶକ୍ତି ବି ନଥାଏ ।

ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହେଲାପରେ ଶୀରାବାଟେ ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ଦେବା ବନ୍ଦ କରାଯାଏ ଏବଂ ନାକରେ ସରୁ ନଳୀଦେଇ କ୍ଷୀର

ଆଦି ଖୁଆଯାଏ । ଏହି ନଳୀଦ୍ୱାରା ମା' କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁର ହଜମ କରିବା ଶକ୍ତି ଆସିବାର ଜାଣିବା ପରେ ତାକୁ ମା' ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରେ ।

● ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ:

ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଣ୍ଟାରେ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ମା' ତାର କ୍ଷୀରକୁ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ଯଥା DHA ଏବଂ ARA ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଆଖିର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀରଦେବା ପାଇଁ ଅସମର୍ଥ ଥିଲେ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ଥିବା ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଫର୍ମୁଲା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ତାଛଡ଼ା ଶିଶୁ ଗର୍ଭର ୩୭ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ରହୁଥିବା ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ମା' କ୍ଷୀରରେ ମିଳିନଥାଏ । ତେଣୁ ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁକୁ କେତେକ ପରିପୂରକ ଫର୍ମୁଲା ଦିଆଯାଇପାରେ । ତହିଁରେ ଅତିରିକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସୋଡ଼ିୟମ୍, ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ, କାଲସିୟମ୍, ଲୌହସାର, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ଏ, ଡ଼ି, ଇ ରହିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଫର୍ମୁଲା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ପାକ୍ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ।



● ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା:



ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ମା' ପେଟରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ନ ରହିଥିବାରୁ ତାର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସେତେ ଅଧିକ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଭଳି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ, କେତେକଙ୍କର ଡେରି ହୁଏ । ଆଉ କେତେ ଶିଶୁଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ରହିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସୁଖର କଥା ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ଏଭଳି ଶିଶୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ବାହାରିବା ପରେ ବି ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଲୋକ ଶିଶୁକୁ ନ ଧରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତା ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁକୁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

● କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍):

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ଦେହରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ଅଧିକ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ତା'ର ଚର୍ମ ଏବଂ ଆଖିର ଶ୍ୱେତପଟଳ ହଳଦିଆ ଦିଶେ । ଶିଶୁର ଲିଭର (ଯକୃତ) ଦୁର୍ବଳତାରୁ ରକ୍ତରେ ବିଲିରୁବିନ ଜମା ହେଲେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଏଭଳି ଶିଶୁକୁ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଏ । ଏହା ୭/୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୩.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୦.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୦ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

- **ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:**
  - ଦେହରେ ଯେକୌଣସି ଅଂଶରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।
  - ଚମକିଲା ବେଳେ ପିଠି ବଙ୍କେଇଯାଏ, ଗୋଡ଼ ବାଡାଏ ଏବଂ ଦୁଇ ବାହୁକୁ ମେଲାଇଦିଏ ।
  - ମଥା ଟେକି ପାରେ ।
  - ମଥାକୁ ଏକଡ଼ସେକଡ଼ କରିପାରେ ।
  - ଶିଶୁର ପାପୁଲିକୁ ଚିପିଲେ ପାଟି ଆଁ କରେ ଏବଂ ମଥାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟେକେ ।
  - ଲଗାତର ଧାରାରେ ଶୋଇରହେ କିମ୍ବା ଚେଇଁଥାଏ ।
  - ବସାଇଦେଲେ ମଥା ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ିଯାଏ ।
  - କ୍ଷୀର ଢୋକିବା କିମ୍ବା ମା' ସ୍ତନକୁ ପାଟିରେ ନେବା ଏକ ଆବର୍ତ୍ତ (Reflex) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।
  - ପାଦ ତଳିପା'କୁ ହାତ ମାରିଲେ ତା'ର ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ମେଲେଇ ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ।
  - ଦୈନିକ ୧୮ରୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା ଶୋଉଥାଏ ।
  - ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କରି ଅନେକଥର ହୋଇପାରେ ।
- **ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଜ୍ଞାନ ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:**
  - ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ ଆଖି ମିଟିମିଟି କରେ ।
  - ତା' ଆଖିଠାରୁ ୮ ଇଞ୍ଚରୁ ୧୨ ଇଞ୍ଚ ଦୂରତାରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥ ଭଲ ଦେଖିପାରେ ।
  - ଆଖି ଡୋଳା ସାଧାରଣତଃ ବାହାର କଡ଼କୁ ବୁଲାଇଥାଏ ।
  - ଶବ୍ଦ ଆସୁଥିବା ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଜାଗ ରହେ ।
  - ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ହାତର ମୁଠି ବନ୍ଦ ଥାଏ ।
  - ଶବ୍ଦର ସ୍ୱର ଏବଂ ଗଭୀରତା ବୁଝିପାରେ । ମା' ସ୍ୱରକୁ ଅଧିକ ଭଲପାଏ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେ । ମିଠାକୁ ଭଲପାଏ ।
  - ଅକସ୍ମାତ ହାତ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରେ ବାଜିଗଲେ, ତାହାକୁ ମୁଠାଇଦିଏ ।
- **ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:**
  - ଶିଶୁକୁ ଟେକିଆଣିଲେ କିମ୍ବା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଦୃଢ଼ ଚାପଦେଲେ ଚୁପ୍ ହୋଇଯାଏ ।
  - ବେଳେବେଳେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ବନ୍ଦରଖି ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ଦେଖେ ।
  - ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ଆଶାରଖିବା ଶିକ୍ଷାକରେ ।
- **ଶିଶୁର ସାମାଜିକତା ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:**
  - ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ବିଷାଦ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରେ ।
  - ମଧୁର କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଣିଲେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।
  - ମଣିଷ ସ୍ୱର ଶୁଣିବା ଏବଂ ମୁହଁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ସଜାଗ ରହେ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ନିଜ ସନ୍ତାନ ସହିତ ଆପଣ ଅନେକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଖେଳ ଖେଳିବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ । ତା'ର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଏଇ ସପ୍ତାହରୁ ହେଉଛି । ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ ଯେତିକି ଅଧିକ ଜାଣିବେ, ବୁଝିବେ- ଖେଳ ଓ କୌତୁକ ଆପେ ଆପେ ଆସି ଯୁଟିଯିବ । ଅତି ସାଧାରଣ କଥାରୁ କୌଣସି ଖେଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ତଥାପି ବାପା-ମା' ଓ ସନ୍ତାନ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ମଜାଦାର ହୋଇପାରେ ।



- ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଉଦ୍ଦିପୀତ କରନ୍ତୁ:

ଏବେ ଶିଶୁ ରଙ୍ଗର ଭିନ୍ନତା ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଅତି ବେଶୀରେ ୧୦-୧୨ ଇଞ୍ଚ ଦୂରତାର ବସ୍ତୁ ଦେଖିପାରେ । ତେଣୁ କଳା ଓ ଧଳାର ବଡ଼ ଓ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ଥିବା ଚିତ୍ର ଆଦି ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଇଲେ ସେ ଦେଖିପାରେ ଓ ଖୁସି ହୁଏ । ମଣିଷ ମୁହଁର ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ଶିଶୁ ଭଲ ପାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ ମ୍ୟାଗାଜିନ୍‌ରୁ କାଟି ଚିତ୍ର କଟ୍ ଆଉଟ୍ ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବାଯାଏଁ ଦେଖାଅ ।

- ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ:

ଶିଶୁ ସହିତ ଅନେକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ତ ହେବ । ତା'ର ଅୟମାରମ୍ଭ ଏଇ ସପ୍ତାହରୁ । ଗୀତ ଭଲ ଗାଇ ନ ପାରୁଥିଲେ ବି ଶିଶୁକୁ ଗୀତ ଗାଇ ଶୁଣାଅ । ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲାବେଳେ ରେଡ଼ିଓ ବା ରେକର୍ଡ଼ରୁ ଗୀତ ବା ସଂଗୀତ ଶୁଣାଇଲେ ସେ ଚୁପ୍ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଏବେ କ'ଣ କରୁଛ, ଏଇ ଘରେ କ'ଣ ହେଉଛି, ଘରେ କିଏ କିଏ ଅଛନ୍ତି- ସବୁର ବିବରଣୀ ଶିଶୁକୁ ଦିଅ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ପ୍ରାୟ ୪୦ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ କେତେକ ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରସବ ବେଦନା ପରେ ତୁମ ସନ୍ତାନ ଭୂପୃଷ୍ଠକୁ ଆସିଛି । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ତାର ସରଳ ଓ ସୁନ୍ଦର ମୁହଁ ଦେଖିବା ପରେ ସବୁ ଦୁଃଖ ଅଚାନକ ପାଶୋର ହୋଇଛି । ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ କାନ୍ଦ ତୁମର ମାତୃହୃଦୟକୁ ଅଫୁରନ୍ତ ଆନନ୍ଦର ବନୀ ଛୁଟାଇଛି । ତେବେ ଶିଶୁ ଜୀବନର ଏଇ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ସହିତ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ ଶିଶୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଘୋଡାଇ ରଖିବା । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବାଦ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପାନୀୟ, ଖାଦ୍ୟ ବା ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଶୁକୁ ନଦେବା ଏବଂ ତୃତୀୟତଃ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ।

- ନାଭିନାଡ଼ର ଯତ୍ନ:

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ପ୍ରାୟ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ମା' ଘରକୁ ଆସେ । ସେତେବେଳେ ତାର ୨-୩ ଇଞ୍ଚର ନାଭିନାଡ଼ କଞ୍ଚା ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଶୁଖିବାକୁ ସାତ ଆଠ ଦିନ ଲାଗେ । ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ଲେପଦେବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁର ଡାଏପର ବଦଳାଇଲା ବେଳେ ତୁଳାରେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ନାଭିମଣ୍ଡଳକୁ ଧୀରେ ପୋଛି ଦେବା ଦରକାର ।



ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ

- ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ:

ଟିକାକରଣ: ଜନ୍ମଦିନ ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ଏହାଛଡ଼ା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଟୀକା, ବିସିଜି ଟୀକା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-କେ ର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମାତ୍ରା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇଦେବା ଉଚିତ ।



ମା' କ୍ଷୀର: ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପୌଷ୍ଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱର ବି ଅନୁପାତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଏହା କରାଇବା ଉଚିତ । ରାତିରେ ବି ଅନ୍ୟୁନ୍ ଦୁଇ ତିନିଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁ ଓ ମା' ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠତା ବଢ଼ାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମା'ର ଜରାୟୁ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ମା'ର ମେଦହ୍ରାସ କରିବାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ତତଃ ୪ମାସ - ୬ ମାସ ଯାଏଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ବାହାରର କୌଣସି ଖାଦ୍ୟଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ ।



ମନେ ରଖିବେ: ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମଘୁଁଟି, ଭିଟାମିନ୍, ବୁନ୍ଦା, ମହୁ, ଗ୍ରାଇପ୍‌ୱାଟର ଆଦି ଦେବା ହାନୀକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ନାହୀନାଡ଼ର ଯତ୍ନ: ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ହସିଟାଲ୍‌ରୁ ଘରକୁ ଫେରିବା ଯାଏଁ ନାହୀନାଡ଼ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ୭ରୁ ୧୦ ଦିନ ସମୟ ପରେ ଏହା ଶୁଖି ଝଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ନାଡ଼ର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଶିଶୁ ଡାଏପର ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲାବେଳେ ରେକ୍ଟିଫାଏଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ଭିଜାଇ ତୁଳାରେ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ପୋଛି ଦେବା ଦରକାର । ଡାଏପରଯେପରି ନାଭୀ ନାଡ଼ରେ ଘଷି ନହୁଏ, ସାବଧାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ପରିସ୍ରା କରିବା ପରେ ପରେ ଡାଏପର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବା ଦରକାର ।



ଯୌନାଙ୍ଗର ଯତ୍ନ: ପୁଅର ଯଦି ସୁନତ୍ (ଲିଙ୍ଗାଗ୍ରର ଚର୍ମଛେଦନ) କରାଯାଇଥାଏ, ଏହା ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ ସ୍ରାବ ବି ଥାଇପାରେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଏହା ଘା' ଶୁଖିବା ଲକ୍ଷଣ । ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମଲମ (ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ) ଲଗାଯାଇପାରେ । ଯେତେଥର ଡାଏପର ବଦଳାଇବେ, ପ୍ରତିଥର ଏଇ ମଲମ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଲଗାଇବେ । ଯଦି ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷତ ନ ଶୁଖେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବେ ।

ଝିଅ ହୋଇଥିଲେ, ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛ କିମ୍ବା ଧଳା ରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ ଥାଇପାରେ । ମା'ଠାରୁ ଯାଇଥିବା ଅଧିକ

ପରିମାଣର ହରମୋନ୍ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହାକୁ ଧୀରେ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ରାବ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ବା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ହୁଏ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ।

ଶିଶୁର ଖିଆପିଆ/ପୋଷଣ: ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଖିଆପିଆ କରାଇବା ଆପଣଙ୍କର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଦାୟିତ୍ୱ । ତାକୁ କେତେବେଳେ ଭୋକ ଲାଗୁଛି ଆପଣ ଜାଣିବା ଦରକାର । କାନ୍ଦିବା, ହାତ ମୁଠାକରି ପାଟିରେ ପୁରାଇବା କିମ୍ବା ତା' ଗାଲକୁ ଟିପମାରିଲେ ପାଟି ଖୋଲିଦେବା ଭୋକ ଲାଗିବା ଲକ୍ଷଣ ।

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁକୁ ଦୁଇରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ କ୍ଷୀର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ଲାଗିବା ବି ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଧାରାରେ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ କେତେ ଖାଇବା ଦରକାର ସେ ନିଜେ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ତା' ପେଟ ପୂରିଗଲେ ମା'ଠାରୁ ସେ ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ ବା ମୁହଁ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ନିଏ । କ୍ଷୀର ପିଇସାରିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଛାତିରେ ରଖି ତା' ପିଠିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଥାପୁଡେଇ ଦେଲେ ସେ ଢ଼ୋକିଥିବା ପବନ ବାହାରି ଆସେ । ପିଇ ସାରିବା ପରେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷୀର ପାଟିରୁ ବାହାର କରିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତି ବି କରିପାରେ । ବାନ୍ତି କରିଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଉ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଥର ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ବିପଦ ଲକ୍ଷଣ:

ମା-ବାପା ହେବାର ପ୍ରଥମ ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଥିବା ଦମ୍ପତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିଶୁର କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ସ୍ୱାଭାବିକ କେଉଁଟି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ବିପଦଜନକ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ବିପଦ ଲକ୍ଷଣ ଦିଆଗଲା । ସେହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ବିଧେୟ ।

- ଶିଶୁର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ତା'ର ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ନେଳି ପଡ଼ିଯାଉଥିଲେ ।
- ଖାଇସାରିବା ପରେ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତିର ରଙ୍ଗ ଧୂସର କିମ୍ବା ସବୁଜ ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ପାଟିରୁ ବାହାରି ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉଥିଲେ ।
- ଜ୍ୱର ୧୦୦° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ହେଉଥିଲେ (ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଜ୍ୱର ମପାଯାଏ) ।
- ଶିଶୁ ହଳଦିଆ ଦିଶୁଥିଲେ (ଜଣ୍ଡିସ୍ ହୋଇପାରେ) ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ନିସ୍ତେଜ ଦିଶୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଶେତା ପଡ଼ିଥିଲେ କିମ୍ବା ସବୁବେଳେ ନିଦୁଆ ରହୁଥିଲେ ।

ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସିଟି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବା ଦରକାର ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ବିଧି:
ପୃଷ୍ଠା-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ



ଡାଏପର ପିନ୍ଧାଇବା ଓ କାଢ଼ିବା:
ପୃଷ୍ଠା -୮୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୩.୫ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୨.୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୦.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁର ବାହୁ, ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଗତି ତଥାପି କେବଳ ଆବର୍ତ୍ତ (reflex) ଦ୍ୱାରା ସମାହିତ ହୁଏ ।
  - ବାରମ୍ବାର ସ୍ୱତଃ ଚମକି ପଡୁଥାଏ ।
  - ପାପୁଲି ସାଧାରଣତଃ ମୁଠା ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଅଧା ଖୋଲା ଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ଆଂଗିକ ବିକାଶଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ:
  - ଶିଶୁଠାରୁ ୮ ଇଞ୍ଚରୁ ୧୨ ଇଞ୍ଚ ଦୂରତାରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଚାହିଁ ରହେ ।
  - ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନକଲାବେଳେ ବି ଓଠକୁ ଚୁଚୁମିବା ପରି କରେ ।
  - କାନ୍ଦିଲାବେଳେ ପୁରୁଷ ସ୍ୱର ଅପେକ୍ଷା ନାରୀ ସ୍ୱର ଶୁଣି ସହଜରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:
  - ପ୍ରତି ୧୦ ଘଣ୍ଟାରେ ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ସଜାଗ ରହେ ।
  - ବେଳେବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ କାନ୍ଦେ ।
  - ଶିଶୁକୁ ଉଠାଇନେଲେ କିମ୍ବା ମଣିଷର ମୁହଁ ଦେଖିଲେ ଚୁପ୍ ହୁଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ମା'ର ହସ ଦେଖିଲେ ମା' ମୁହଁକୁ ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହେଁ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହେଁ ।
  - ମଣିଷ ସ୍ୱର ଶୁଣିଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସହିତ ଖେଳର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ତା'ସହିତ ଖେଳିବାର ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି । ତା' ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଖେଳଣା ହେଉଛି ତୁମେ ନିଜେ ଏବଂ ତା' ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରିବାରିକ ସଦସ୍ୟମାନେ । ଶିଶୁ ସହିତ ତୁମେ ଯେଉଁ କଥୋପକଥନ କର, ତାହାହିଁ ଶିଶୁକୁ ଆନନ୍ଦ ଓ ଉଦ୍ଦୀପନା ଦିଏ ।

- ଶିଶୁର ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଅ:

ଶିଶୁର ଆଖିର ମାଂସପେଶୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଧରି ତା' ଆଖିକୁ ଚାହଁ । ସେ ବି ତୁମକୁ ଚାହିଁବ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ସେ ଆଖିବୁଲାଇ ନେବ । ତୁମେ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଚାହିଁ ରହ । ପୁଣି କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ସେ ତୁମକୁ ଚାହିଁବ । ଶିଶୁ ହାଲିଆ ହେବା ଯାଏ ଏଇ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।

- ଧରିବା ଆବର୍ତ୍ତକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କର:

ଶିଶୁର ପାପୁଲିକୁ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖିଲେ ସେ ଆବର୍ତ୍ତରେ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରିନେବ । ଏଇ ଖେଳ ଖେଳିଲା ବେଳେ ଗୀତ ଗାଅ । ଏହି ଖେଳ ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୁଏ ।

- ଶିଶୁକୁ ଆମୋଦିତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକର:

ଶିଶୁ ରହିଥିବା କୋଠରୀରେ କୋମଳ ସଙ୍ଗୀତ, ନାନାବାୟା ଗୀତ ଆଦି ବଜାଇଲେ ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ । ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ହାଲୁକା ଖେଳଣା ଦୋଳିରେ ଝୁଲୁଥିଲେ ଭଲ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ:

ପ୍ରସବର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ କଷକ୍ଷୀର ଆସେ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତୀବ ଉପକାରୀ । ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ପ୍ରସବର ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମା'ର କ୍ଷୀର ବାହାରେ । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତି ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦରକାର ।



ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ ଯେ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅମୃତ ସମାନ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହିତ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପକାର କରିଥାଏ । ଜନ୍ମର ୪/୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଲବଣ ସାରର ସାନ୍ଦ୍ରତା କମ୍ ଥାଏ ଏବଂ ଲାକ୍ଟୋଜ, ସ୍ନେହସାର ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମା' କ୍ଷୀରରେ ଏମିତି ଅନେକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ । ତାଛଡ଼ା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ହାର କମ୍ ହୁଏ । କାରଣ ମା' କ୍ଷୀର ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ୩ ମାସରୁ ଅଧିକ ସମୟ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ କାନର ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁଙ୍କର ଡାଇରିଆ ଏବଂ ମୂତ୍ର ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରାୟତଃ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜି ଏବଂ ଶ୍ୱାସରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମା' କ୍ଷୀରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ରହିଛି । DHA ବା ଡେକୋଶା ହେକ୍ସିନିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ARA ଆରାକି-ଡୋନିକ ଏସିଡ୍ । ଏହି ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଶିଶୁର ରେଟିନା (ଆଖିର ସ୍ନାୟୁପଟଳ) ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଧୂସର ପଦାର୍ଥ (ଗ୍ରେ ମାଟର)ର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ARA ଏବଂ DHA ମା'କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକୌଣସି କ୍ଷୀର ବା ପାଉଡ଼ରରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ମେଧା ଶକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ।

ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଖାଦ୍ୟ । କାରଣ ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ସଠିକ୍ ଉତ୍ତାପର ଶିଶୁକୁ ମିଳିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ପାଇଁ ଅଯଥାରେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରେ ।

- ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର:

➤ ପ୍ରଥମେ ଟିକେ ଅଡୁଆ ଲାଗିପାରେ । କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ ।

➤ ସଠିକ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନର୍ସିଂ ବ୍ରା ବ୍ୟବହାର କଲେ ରାତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

➤ ଶିଶୁକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖ । ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ଡାୟପର ବଦଳାଅ । ଶିଶୁ ଉଷୁମ ରହିବା ଦରକାର ।

➤ ଶିଶୁ ଯେପରି ସୁବିଧାରେ ମାତୃ ସ୍ତନକୁ ପାଟିରେ ନେଇ ପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ । ତାକୁ ଛାତି ଉପରେ ରଖ କିମ୍ବା ତା ପାଖରେ କଡେଇ ହାତକୁ ତୁମର ହାତ ପାଖରେ ରଖ ।

➤ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ଗାଲ ଏବଂ ଓଠରେ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତକୁ ଆସ୍ତେ ଘଷି ଦିଅ । ସେ ପାଟି ଆଁ କଲାବେଳେ ସ୍ତନବୃନ୍ତ ଏବଂ ମଣ୍ଡଳକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ତାର ପାଟି ଭିତରେ ଦେଇଦିଅ । ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଶୋଷିଲା ବେଳେ ସ୍ତନ ଟିକେ ଟାଣି ହେଲାପରି ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟଥା ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ଯଦି ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତି ହେଉଥାଏ ଶିଶୁ ପାଟିର କୋଣରେ ତୁମ କାନି ଆଙ୍ଗୁଠି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଧୀରେ ଶିଶୁଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଅ ।

➤ ଉଭୟ ସ୍ତନରେ ଶିଶୁକୁ ୫/୧୦ ମିନିଟ୍ ଖୁଆଅ । ତାକୁ ତରବର କରାଅ ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ତା ପେଟ ପୁରିବାକୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ବି ଲାଗିପାରେ ।

➤ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ବସ୍ତ୍ର ବା କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାର ଆଚ୍ଛାଦିତ କରିପାର ।

➤ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ହିଁ ତାକୁ ଖୁଆଅ । ଏହା ଦୈନିକ ୮/୧୦ ଥର ବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ସେ ୪ ମାସର ହୋଇଗଲା ବେଳକୁ ଏହା ୪/୬ ରେ ସିମିତ ହୁଏ ।

➤ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ହେକୁଟି ମରାଇବା ପ୍ରାୟତଃ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ତଥାପି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ସେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ତାର ପିଠି ସାମାନ୍ୟ ଥାପୁଡେଇ ଦେଲେ ହେକୁଟି ଆସିଯାଏ । ତେବେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଶିଶୁକୁ ହେକୁଟି ନ ଆସିଲେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ ।

➤ ଶିଶୁର ଓଠରେ ଫୋଟକାଟିଏ ଦେଖାଗଲେ ଏହା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ତା ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

➤ ଶିଶୁକୁ ଦେଢ଼ମାସରୁ ୬ ମାସ ହେବା ଭିତରେ ତାର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମା'କ୍ଷୀର ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

- ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପାଉଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ:

ଶିଶୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ (ମା'କ୍ଷୀର) ପାଉଛି କି ନାହିଁ, ଜାଣିବା ପାଇଁ କେତେକ ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି । ସେ ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ତାର ଦୁଇ ମାଢ଼ି (Jaw) ଏବଂ କାନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ତା ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇବା ପରେ ତାକୁ ନିଦ ଆସୁଛି କି ? ପ୍ରତି ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟାରୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ସେ ଖାଇଛି । ତୁମର ଶିଶୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ପାଉଛି ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ, ଯଦି:



- ଦୈନିକ (୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ) ସେ ୮/୧୨ ଥର ଖାଉଥାଏ ।
- ଦୈନିକ ୬/୮ ଥର ପରିସ୍ରା ଏବଂ ୨/୫ ଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରୁଥାଏ ।
- ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୧୨୦ରୁ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ବା ମାସରେ ୮୦୦ ଗ୍ରାମ ଯାଏଁ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ ।
- ସୁସ୍ଥ ଦିଶେ । ମାଂସପେଶୀର ତାନ ଭଲ ଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ଚାହିଁଥିଲାବେଳେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଦେଖିଲେ ହୁସିଆର ହେବା ଦରକାର ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ତନରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନଥିଲେ ।
- ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତନ ସ୍ଫୁରିତ ନହୋଇଥିଲେ ।
- ପ୍ରସବର ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବି ଦୁଗ୍ଧ କ୍ଷରଣ ନହେଲେ ।
- ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କଲାବେଳେ କ୍ଷୀର ଢୋକିବା ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ନ ପାରିଲେ ।
- ଶିଶୁର ଜନ୍ମବେଳର ଓଜନରେ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ହ୍ରାସ ହେଲେ ।
- ଶିଶୁ ଦିନକୁ ୬ ଥରକୁ କମ୍ ପରିସ୍ରା ଏବଂ ୨ ଥରରୁ କମ୍ ଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରୁଥିଲେ ।
- ଶିଶୁ କେବେବି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଲାଗୁ ନଥିଲେ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୩.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୨.୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୦.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଖେଳିଲା ବେଳେ ଗୋଡ଼ହାତ ଛାଟେ ।
  - ପେଟେଇ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ମଥାକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଟେକିପାରେ ।
  - ଶୋଇଥିବା ଶେଜ ଉପରେ ଗୋଇଠିକୁ ଦବାଇ କିମ୍ବା ଠେସଦେଇ ସାମାନ୍ୟ ହଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ରଙ୍ଗୀନ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆଲୋକକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଆଖି ଦୁଇକଡ଼କୁ ବୁଲାଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁ ଚାହିଁଥିଲା ବେଳେ ଅର୍ଥବିହୀନ ମୁଖଭଙ୍ଗୀ କରିପାରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ବଡ଼ ବଡ଼ ଆକାର ବିଶିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
  - କାନ୍ଦୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ କୋମଳ କଣ୍ଠରେ ବୁଝାଇ ଦେଲେ କିମ୍ବା ଉଠାଇ ଆଣି ଛାତିରେ ପକାଇ ଥାପୁଡେଇଦେଲେ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଏ ।
  - ଶିଶୁକୁ ଧରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭଙ୍ଗୀ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁ ନିଜର ଭଙ୍ଗୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଧୀରେଧୀରେ ଶିଶୁର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ହେଉଥିବାରୁ ତୁମକୁ ତା ସହିତ ଗପସପ କରିବା ଓ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳୁଛି । ତୁମ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦେବା ବି ସେ ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଶିଶୁକୁ ଖୁବ୍ ନିରେଖି ଦେଖିଲେ, ସେ ଖୁସୀ ଅଛି କି ନାହିଁ, ତା'ର ପେଟ ପୁରୁଛି କି ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେ ଅରାଜି ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିପାରିବ ।

- **ଶିଶୁକୁ ଗେଲକରି କଥା କୁହ:**

ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସ୍ୱରରେ କଅଁଳିଆ କଥା କୁହ । ତାକୁ ଭଲଲାଗେ । ତଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ବୁଝିପାରେ । ଶିଶୁ ସହିତ ଏଭଳି ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତା'ର ନାମଧରି ତାକୁ ଡାକ । ତା' ନାଁରେ ଗୀତ ଗାଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ତା' ନାଁକୁ ଜାଣିପାରିବ ।

- **ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀର ତାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର:**

ଶିଶୁ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ତା'ର ପାଦକୁ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇଲା ପରି କର । ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ଏପରି କରିଲେ ତା' ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

- **ଶିଶୁକୁ ପରିବାରର ଏକ ସଦସ୍ୟ ବୋଲି ଭାବ:**

ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ଶିଶୁକୁ ଇନ୍‌ଫ୍ୟାଣ୍ଟ ଚେୟାରରେ ବସାଇ ନିକଟରେ ରଖ । କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଧରି ଘର ଭିତରେ ବୁଲ । ଏହାକୁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଶିଶୁ ବି ଉପଭୋଗ କରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ନିରାପଦ ଔଷଧ:**

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାରେ ଔଷଧ ସେବନ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା କିଛି ଅଂଶରେ କ୍ଷୀରରେ ଆସିଥାଏ । ଏବଂ ଶିଶୁ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ମା' କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ତାହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ବୁଝି ନେବା ଉଚିତ । ନିମ୍ନରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କେତେକ ନିରାପଦ ଔଷଧର ନାମ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା ।

- ସୁଡୋ ଏଫିଡ୍ରିନ୍ (ଆକ୍ଟିଫେଡ୍, ସୁଦାଫେଡ୍)
- ଡେକ୍ସଟ୍ରୋ ମେଥର ଫାନ୍
- ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍
- ଆଇବୁ ପ୍ରୋଫେନ୍
- ହାଇଡ୍ରୋକର୍ଟିଜନ୍ ଓୟେଣ୍ଟମେଣ୍ଟ (କେବଳ ପ୍ରଲେପ ପାଇଁ)
- କାଲାମିନ୍ ଲୋସନ
- ସେଟ୍ରିଜିନ୍
- ଲୋରାଟାଡିନ୍
- କାଲ୍‌ସିୟମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍
- କୋଡ଼ିନ୍
- ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍
- ଆମୋକ୍ସିସିଲିନ୍
- ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍
- ଥାଇରଏଡ୍ ପାଇଁ ଔଷଧ
- ପ୍ରେଡ଼ନି ସୋଉନ୍
- ଅଧିକାଂଶ ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ



ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ତେଜଷ୍କ୍ରିୟ ସକ୍ରିୟ ଔଷଧ, କ୍ୟାନସର ବିରୋଧୀ ଔଷଧ, ଏର୍‌ଗୋଟାମିନ୍, ଆସ୍ପିରିନ୍ ଏବଂ ଲିଥିୟମ୍ ଆଦି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।

- **ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କଲେ:**

ବାନ୍ତି କରିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ତାର ପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ବିକଶିତ ହେବା ପାଇଁ କିଛିଦିନ ସମୟ ଲାଗେ । ସେ ଅଳ୍ପ ବାନ୍ତି କରୁଥିଲେ ତାହା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁ ଅଧିକ ଖାଇଦେଲେ ବାନ୍ତି କରିଥାଏ । ତାର ବାନ୍ତିକୁ ଏକ ସଫା କପଡ଼ାରେ ପୋଛିଦିଅ । ବାନ୍ତି ଯଦି ଦୂରକୁ ପିଚ୍‌କାରୀ ମାରିଲା ପରି ପଡୁଥାଏ ଏବଂ ଏହା ବାରମ୍ବାର ହେଉଥାଏ ତାହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଚତୁର୍ଥ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୦ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୩.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୧ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧା କଡ଼ ଲେଉଟାଇପାରେ ।
  - ଶିଶୁକୁ ଉଠାଇ ବସାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ପିଠି ସହିତ ସରଳରେଖାରେ ମଥାକୁ ରଖିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ପଦାର୍ଥକୁ ମୁଠେଇ ଧରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ପରେ ମୁଠା ଫିଟିଯାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଦେଖାଇଲେ ତାହା ମନେ ପକାଇ ଚିହ୍ନିପାରେ ।
  - ମା' ବାପାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ କିମ୍ୱା ତାଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣିଲେ ଶିଶୁ 'ଓ' ଭଳି କିଛି ଶବ୍ଦ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଧରିଥାଏ ତାଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଦୃଢ଼ଭାବେ ମୁଠାରେ ଧରିପାରେ ।
  - କିଛି ଅବୁଝା ଶବ୍ଦ କରିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳଣା ବାଛି କିଣିଲାବେଳେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ବିଷୟ ବିଚାରକୁ ନେବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଖେଳଣାଟି ନିରାପଦ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖେଳଣା ଏପରି ହୋଇଥିବ ଯେମିତି ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଖେଳଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁଥିବ ।

- ମୁଖର ଭାବଭଙ୍ଗୀ:

ଶିଶୁଠାରୁ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହି ମୁଣ୍ଡକୁ ଏପାଖସେପାଖ କରିବା, ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମୁଖଭଙ୍ଗୀ କରି ଦେଖାଇବା, ପାଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଆମୋଦିତ କରିହୁଏ । ଶିଶୁକୁ ଜିଭ ବାହାର କରି ଦେଖାଇବା, ଡିମାଡ଼ିମା ଆଖିକରି ଚାହିଁବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଧ୍ୟାନ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚାଲୁରଖ:

ତୁମ ସ୍ୱରରୁ ଶିଶୁ ତୁମର ମନର ଭାବକୁ ଜାଣିପାରେ । ତା' ଦୃଷ୍ଟିସୀମା ବାହାରେ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଧୀରେ ତା' ପାଖକୁ ଆସି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ସେ ତୁମର ସ୍ୱରକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ଖୁସି ହୁଏ ।

- ଶିଶୁ ପାଇଁ ନାନାଦି ଗୀତ ଗାଇ ତାକୁ ଖୁସି କରାଯାଇପାରେ:

ଶିଶୁକୁ ତଳେ ଶୁଆଇ, ତା' ପଛରେ ରହି ତା ମୁଖଠାରୁ ୧୨ ଇଞ୍ଚ ଉପରେ ଝୁମୁକାଟିଏ ଝଣଝଣ କର । ଶିଶୁ ଝୁମୁକାକୁ ଦେଖିବା ପରେ ତାକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଦୁଇ କଡ଼କୁ ବୁଲାଅ । ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ସେଇ ଝୁମୁକାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ମାଲିସ:

ତୁମର ସସ୍ନେହ କୋମଳ ସ୍ପର୍ଶରେ ଥିବା ଆବେଗ ଉଷ୍ମତାକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିପାରେ । ତୁମେ ତାକୁ ଛୁଇଁଲେ ସେ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ମନେ କରେ । ତୁମର ସ୍ପର୍ଶରେ ସେ ଆରାମ ପାଏ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ତାକୁ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଶିଶୁ ସହିତ ଏକ ସୁଦୀର୍ଘ ସମ୍ପର୍କର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୁଏ ।



ଶିଶୁକୁ ମାଲିସ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନୀରବ ଏବଂ ଉଷ୍ମତା ଥିବା ସ୍ଥାନ ବାଛ । ତୁମ ଖଟ ଉପରେ ଏକ ପତଳା ତଉଲିଆ ବିଛାଇ ଦିଅ । କୋଠରିରେ ନିଷ୍ପ୍ରଭବ ଆଲୋକ ଥିଲେ ଭଲ । ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଉପରେ ତୁମର ହାତ ଚିକ୍‌ଣ ଭାବେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ତେଲ (ବେବୀ ଅଏଲ୍, ଅଲିଭ ଅଏଲ୍ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲ) ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଚେପ୍‌ଟାକରି ଶିଶୁ ପାଦଆଡୁ ଗୋଡ଼, ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ମାଲିସ କର । ସେହିପରି ତାର ପାପୁଲି, ହାତ, ବାହୁ, କାନ୍ଧ, ପିଠି ଆଦି ମାଲିସ କର । ଉଭୟ ମା ଏବଂ ଶିଶୁ ଏହି ମାଲିସ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।

- ଶିଶୁର ମାଲିସ୍:

ଏବେ ଶିଶୁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ପିଇବା ପାଇଁ ଓଠ ପାଟିରେ ଅଧିକ କାମ କରୁଛି । ତା'ର ଗାଲ ଏବଂ ଚିବୁକ ଆଦି ବଥା ହେଉଛି । ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିର ବୃତ୍ତାକାର ଚଳନ କରି ଗାଲ ଓ ଚିବୁକକୁ ମାଲିସ କର । ଏହି ଚଳନ ଖୁବ୍ ହାଲୁକା ଭାବେ କର ।



ଶିଶୁର ବାହୁ, ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ମାଲିସ୍ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବାହୁର ଉପରେ ରଖି ଧୀରେ ବୃତ୍ତାକାର ଚଳନରେ ମାଲିସ୍ କର । ମାଲିସ୍ କଲାବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଅଲିଭ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ବାହୁର ମାଲିସ୍ ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ବି ସେହି ପ୍ରକାରେ ମାଲିସ୍ କର । ତା'ର ପିଠି ମାଲିସ କରିବା ବେଳେ ବେକରୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ହାଲୁକା ଚାପଦେଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚାଳନା କରାଯାଏ । ପିଠି ଓ ପିଚା ଅଂଶକୁ ସାମାନ୍ୟ ଥାପୁଡ଼େଇଲେ ଶିଶୁକୁ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଶେଷରେ ତା'ର ପେଟକୁ ଗୋଟିଏ ପାଖରୁ ବୃତ୍ତାକାର ଚଳନରେ ମାଲିସ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉଠାଇ ପେଟ ଉପରକୁ ୫/୭ ଥର ଟାଣିଲେ ଭଲ । ଏହିସବୁ ମାଲିସ୍ କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ସହିତ କଥୋପକଥନ କର । କିମ୍ୱା ଗୀତ ଗାଇ ଶୁଣାଅ ।

- **ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା:**

ନବଜାତ ଶିଶୁ ନିଜେ ତା' ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ତା' ଦେହର ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରକ ପ୍ରଣାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ତେଣୁ ତା'ର ଦେହକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ଶିଶୁକୁ ଧରିଲା ବେଳେ ଦେହ ସହିତ ଜଡେଇ ରଖ ।

➤ ଶିଶୁକୁ ଗରମ କାପଡ଼ା କିମ୍ୱା ହାଲୁକା କମ୍ବଳରେ ଗୁଡ଼େଇ ରଖ ।

➤ ଶିଶୁର ଶେଜକୁ ଲଗାଇ ଏକ ହଟ୍‌ୱାଟର ବୋତଲକୁ ନରମ କମ୍ବଳରେ ଗୁଡାଇ ରଖ ।

➤ ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ତା' ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରାଯାଇଥିବା କପଡ଼ା ଘୋଡ଼େଇ ରଖ ।



ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବ କିପରି

୧ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନମୁଖୀ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରାଅ



ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତା'ର ପିଠିପଟୁ ଆରାମରେ ଧର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ତା'ର ଗାଲକୁ ଟିପ ମାରିଲେ ସେ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ବୁଲାଇ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟତ ହେବ ।

୨ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଶିଶୁର ପାଟି ପାଖରେ ରଖି ଦେଖାଅ ।

ଗୋଟିଏ ହାତରେ ସ୍ତନକୁ ଧରି ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଶିଶୁର ପାଟି ପାଖରେ ରଖ । ସେ ଯଦି ସ୍ୱତଃ ପାଟି ନ ଖୋଲେ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ତା'ର ଓଠରେ ଘଷିଲେ ସେ ପାଟି ଖୋଲି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବ ।



୩ ତା'ର ପାଟିର ଜାବ ପରୀକ୍ଷା କର ।



ସ୍ତନବୃନ୍ତ ଚାରିପଟେ ଯଦି ପାଟିର ଜାବ ଠିକ୍ ନ ଥାଏ ତେବେ ପୂର୍ଣ୍ଣଶୋଷଣ ହେଇପାରେ ନାହିଁ । ତୁମର ସ୍ତନାଗ୍ର ଉପରେ ଯଦି ଶିଶୁ ତା'ର ଜିଭ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଠିକ୍ ଚାପ ଦେଉ ଥାଏ ତେବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଠିକ୍ ଅଛି ବୋଲି ଜାଣିବ ।

୪ ଶିଶୁ ସହ ଦୃଷ୍ଟି ବିନିମୟ କର ।

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ମା ପାଇଁ ଏକ ଅନନ୍ୟ ଅନୁଭୂତି । ସେ ସମୟରେ ତା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଭାବ ବିନିମୟ କଲେ ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ମାତୃସ୍ତନର କୋମଳ ସ୍ପର୍ଶ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଆମୋଦିତ କରେ ।



୫ ଶିଶୁମୁଖରୁ ସ୍ତନ କାଢ଼ିନିଅ ।



ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତନରୁ ଦୁଗ୍ଧ ନିଃଶେଷ ହୋଇଯାଇଛି, ଶୋଷଣ ବନ୍ଦ କରାଇବା ପାଇଁ କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ତା'ର ପାଟି କଡ଼ରେ ପୂରାଅ । ମାଢ଼ିର ଚାପ ଶିଥିଳ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତନକୁ ଭିଡ଼ିଆଣିଲେ କଷ୍ଟହେବ ।

୬ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ୟ ସ୍ତନଟି ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟସ୍ତନଟି ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ ହେକୁଟି ମରାଅ । ପୂର୍ବପରି ଶିଶୁକୁ ଆରାମରେ ଧରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କର ।





ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଭଙ୍ଗୀ

ଅନେକ ମା' ତକ୍ତୁଆ ଚଉକିରେ ସିଧା ବସି ପିଠିରେ ତକିଆ ଦେଇ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ବେଳେବେଳେ ଶେଜରେ ଶୋଇ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସହଜ ଓ ଆରାମ ଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ଛୋଟ ଥିଲା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କର । ତା' ହେଲେ ଶିଶୁ ବି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଭଙ୍ଗୀରେ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଜିଦ୍ କରିବ ନାହିଁ । ଦିନ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଫଳରେ ସ୍ତନର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼େନାହିଁ କିମ୍ବା ଦରଜ ହୁଏନାହିଁ ।

ଶିଶୁ ଚାପିଧରିବା ଭଙ୍ଗୀ

ଶିଶୁ ପିଇଲା ବେଳକୁ ଛାଟିପିଟି ହୋଇ ପଛଆଡ଼କୁ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ତୁମର ସିଜରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍ ହୋଇଥିଲେ ଏହାହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭଙ୍ଗୀ । ସିଧାହୋଇ ବସ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉପରକୁ ଟେକ । କୋଳରେ ତକିଆ ରଖ । ଶିଶୁକୁ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ତକିଆ ଉପରେ ରଖ । ତା'ର ବେକ ଓ ମଥାକୁ ତୁମ ହାତ ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଭରାଦିଅ । ଅଗ୍ରବାହୁ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଶରୀରକୁ ତୁମ କଡ଼ରେ ଲଗାଇ ରଖ ।



କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ

ତୁମର ଏପିସିଓଟୋମୀ ଅପରେସନ୍ ହୋଇଥିଲେ ବସିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ରାତ୍ରିବେଳା ପାଇଁ ବି ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ଶ୍ରେୟସ୍କର । କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଅ । ପଛପାଖେ ଯଥେଷ୍ଟ ତକିଆ ଦେଇ ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆରାମ ଦାୟକ କର । ଶିଶୁକୁ ହାତର ଆଙ୍କୁଡ଼ି (ବାହୁ ଓ ଅଗ୍ରବାହୁର ସନ୍ଧିର ବାଙ୍କ)ରେ ଧର । ତା'ର ପାଟି ତୁମ ସ୍ତନ ସହିତ ଏକ ରେଖାରେ ରହୁ । ତାକୁ ତୁମ ନିକଟକୁ ଆଣି ଅନ୍ୟ ହାତରେ ତା ପାଟିରେ ସ୍ତନକୁ ଧରାଅ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୫

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୫
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ପଞ୍ଚମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୩.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୧.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଶିଶୁର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ହୁଏ । ଧୀରେ ଆବର୍ତ୍ତ (reflex) ଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହ୍ରାସପାଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥରେ ହାତ ଥାପିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିପାରେ ।
  - ➤ ନାରୀ କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଣି ସହଜରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ମନେ ରଖିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ଆଙ୍ଗୁଠି କିମ୍ୱା Pacifier ଚୁଚୁମି ଆପେଆପେ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।
  - ➤ ଶିଶୁକୁ ଉଠାଇ ଧରିନେଲେ କିମ୍ବା କେତେକ ମୁହଁ ଦେଖି ବା ସ୍ୱର ଶୁଣି ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
  - ➤ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଗୀତ ଶୁଣାଅ:

ନର୍ସରୀ ଗୀତ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ ସଂଗୀତର ଟେପ କିମ୍ୱା ସିଡ଼ି ଆଦି ଥିଲେ ଶିଶୁପାଇଁ ବଜାଅ କିମ୍ୱା ନିଜେ ମଧ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଗାଇପାର ।

- ଝୁମୁକା ଓ ଅନ୍ୟ ଖେଳଣା:

ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁ ମୁଠେଇବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । ଅତଏବ ତାକୁ ଯେଉଁ ଖେଳଣା ଦେବ ତାହା ନିରାପଦ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ । ପୁରୁଣା ମୋଜା ସଫାକରି ତହିଁରେ ଖେଳଣା ମଣିଷ ମୁହଁ ତିଆରି କରି ତାକୁ ହାତରେ ଗଳାଇ ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେ ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଖେଳଣା ବି ଦିଆଯାଇପାରେ।

- ବଲ୍ ଗଡ଼େଇବା:

ଶିଶୁକୁ ତଳେ ଶୁଆଇ କିମ୍ୱା କୋଳରେ ରଖି ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗର ବଲ୍‌ଟିଏ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଇ ତା' ପାଖରେ ଗଡ଼େଇ ଦିଅ । ଶିଶୁ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଦେଖି ଉପଭୋଗ କରିବ ।

- ଘରେ ଗସ୍ତ କର:

ଶିଶୁକୁ ଧରି ଘରର ସମସ୍ତ କୋଠରୀକୁ ବୁଲାଇ ନିଅ । ବିଭିନ୍ନ କୋଠରୀରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ । ତେବେ କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ତାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ତାକୁ ଘରେ ବୁଲାଇଲା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଇ ତା'ର କାମ କ'ଣ ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ତୁମର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶିଶୁକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ପେଟବ୍ୟଥା ବା କଲିକ୍

ଜନ୍ମର ୨ ସପ୍ତାହ ପରେ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୨୦ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କର ପେଟବ୍ୟଥା ବା କଲିକ୍ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବଡ଼ ପାଟିରେ କାନ୍ଦେ । ଅଧିକାଂଶତଃ ରାତିରେ ଏଭଳି ଘଟେ । ଶିଶୁ ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ଛାତି ଉପରକୁ ଟାଣି ଆଣି ୩-୪ ଯାଏଁ ଅବିରତ କାନ୍ଦେ । ଦୁଇ ହାତକୁ ପିଟେ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ଲାଗେ । କିଛିଟା ବାୟୁ ବାହାରିଯିବା ପରେ ହଠାତ୍ ତା'ର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଶିଶୁ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କଲିକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟତଃ ୨ ସପ୍ତାହରୁ ୩-୪ ମାସ ଯାଏଁ ରହିପାରେ । ତେବେ ଏହା ଶିଶୁର ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ ।



କଲିକ୍ କାହିଁକି ହୁଏ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ । ତେବେ ଏହାର କାରଣ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ଶିଶୁର ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀର ଅପରିପକ୍ୱତା, ମା' କ୍ଷୀର କିମ୍ୱା ଫର୍ମୁଲାରେ ଥିବା ଗାଈ-କ୍ଷୀରର କେତେକ ଉପାଦାନ ପ୍ରତି ଅସହନୀୟତା, ଶିଶୁର ଅବଶତା କିମ୍ୱା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦେଉଥିବା ମା' ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଉପାଦାନ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

- ପରିବାରରେ କ'ଣ କରାଯାଇ ପାରିବ:

ଏହି ସମସ୍ୟା ପାଇଁ କୌଣସି ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । ଅଯଥାରେ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଭଲ ।



ଶିଶୁ ମା' ପେଟର ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ବାତାବରଣରୁ ବାହାରିବା ପରେ ତା' ପାରିପାର୍ଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ପ୍ରତି ସ୍ପର୍ଶକାତର ହେଉଥିବାରୁ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆଲୋକ, ସ୍ପର୍ଶ, ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗତି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ତା'ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଅଧିକ କାନ୍ଦିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ, ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହନ୍ତୁ। ଘରୋଇ ଉପଚାର ଭାବେ ଅନେକ ଦିନରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ୪ ଚାମଚ ଚିନି ମିଶାଇ ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି, ସେହି ଦ୍ରବଣରୁ ଏକ ଚାମଚ ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ ତାହା ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟଥା ନିବାରକ ଭାବେ କାମ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ଛାତିରେ ଶିଶୁର ପିଠିକୁ ଲଗାଇ ରଖି ତା'ର ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ଧରନ୍ତୁ, ଯେପରି ତାର ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ତା'ର ଅଣ୍ଟା ଉପରକୁ ରହିବ । ଏପରି ଧରି ଘରେ ସାମାନ୍ୟ ବୁଲାବୁଲି କଲେ ତା'କୁ ଆରାମ ଲାଗିପାରେ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉପାୟରେ ବି ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

- ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଯଦି ବୋତଲକୁ ଖାଉଥାଏ, ଗାଈ କ୍ଷୀର ନଥିବା ଫର୍ମୁଲା ଦିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ସାମ୍ନା ପଟେ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ଥିବା କ୍ୟାରିଅର୍‌ରେ ନେଇ ବୁଲନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମଝିରେ ପେଟେଇ ଶୁଆଇ ତା'ର ପିଠିକୁ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦୋଳିରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଝୁଲାନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ପେଟକୁ ହାଲୁକା ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ଅବିରତ କାନ୍ଦିଲେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ଚାପରେ ଥାଆନ୍ତି । ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଏହି ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ବି ଜରୁରୀ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୬

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ : ଟୀକାକରଣ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ୧୫୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଷଷ୍ଠ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୩ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୩.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୧.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପେଟେଇ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମଥାକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଟେକିପାରେ ।
  - ମାଂସପେଶୀର ତାନରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଅର୍ଥହୀନ ଭାବେ ଦେଖେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ନିଜ ହାତର ଗତିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରେ ।
  - କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଆଶାରେ ଉତ୍ସାହିତ କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନରେ ବିକାଶ:
  - ମା'ର ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ହସିପାରେ ।
  - କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିଲେ ସେ ନଶୋଇ ସଚେତ ରହିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଖେଳଣା:

କେତେକ ଖେଳଣାରୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂଗୀତ ଧ୍ୱନି, ଘଣ୍ଟାର ଟିକ୍‌ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ, ପବନ ବୋହିବା ଶବ୍ଦ, ସମୁଦ୍ର ଲହଡ଼ୀର ଶବ୍ଦ ଆଦି ଆସେ । ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।

- ପହଞ୍ଚିବା ଖେଳ:

ଏହି ଖେଳ ଶିଶୁ ତା'ର ହାତ ଓ ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶିଶୁକୁ ଖେଳଣାଟିଏ ଦେଖାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ତା ପାଖକୁ ଆଣ । ସେ ଖେଳଣା ଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼ାଉଛି କି? ଯଦି ନ କରେ ଖେଳଣାକୁ ଅତି ପାଖକୁ ଆଣ । ଏଥର ବି ସେ ହାତ ନ ବଢ଼ାଇଲେ ତାର ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଖେଳଣା ଉପରେ ରଖିଦିଅ । ଏ ପ୍ରକାର ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଶିଶୁ ଖେଳଣାକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରିପାରେ ।

- ସାମାନ୍ୟ ଟାଣିଲେ ଶିଶୁକୁ ମଜା ଲାଗିପାରେ:

ଶିଶୁର ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ଅଳ୍ପଟିକେ ଟାଣ । ସେ ହୁଏତ ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଟେକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକ ସିଧା ରଖିବା ଅଭ୍ୟାସ ହୁଏ । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର କରାଯାଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା:



ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଶିଶୁକୁ ନ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ନାଭିଦଣ୍ଡ ଶୁଖି ଝଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସପ୍ତାହରୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଡ଼କରି ରଖିବା ଦରକାର । ଛୋଟ ଟବ୍‌ରେ ୨-୩ ଇଞ୍ଚର ଉଷୁମ ପାଣି ରଖ । ପାଣି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହେବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରଥମେ ନିଜ କହୁଣୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣିର ଉଷ୍ମତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅ । ଟବ୍ ଭିତରେ ଏକ ବଡ଼ ତଉଲିଆ ରଖିଥିଲେ ଭଲ । ତା'ଦେହରୁ କପଡ଼ା ବେଳତଳେ ବାମହାତ ଏବଂ ନିତମ୍ବରେ ଡାହାଣ ହାତ ରଖି ଶିଶୁକୁ ଟବ୍ ଭିତରେ ଶୁଆଇ ଦିଅ । ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ମୁହଁ ଧୋଇଦିଅ । ସର୍ବାଙ୍ଗ ଧୋଇସାରିବାର ପରେ, ବେବି ସାମ୍ପୋ କିମ୍ବା ବେବି ସାବୁନ୍ ଦେହରେ ଲଗାଇ ଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେହରେ ପାଣି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । ଏଥର ମଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ସାମ୍ପୋ ଦେଇ ଧୋଇଦିଅ । ସାମ୍ପୋ ପାଣି ଯେପରି ଆଖି ବା କାନ ଓ ନାକରେ ନପଶେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା କାମ ୨-୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଧୁଆଧୋଇ ସରିବା ପରେ ଶିଶୁର ବେକ ତଳେ ବାମହାତ ଓ ନିତମ୍ବ ତଳେ ଡାହାଣ ହାତ ଦେଇ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉଷୁମ ଥିବା ତଉଲିଆ ଉପରେ ଶୁଆଇ ତଉଲିଆକୁ ତା ଦେହରେ ଗୁଡାଇ ପୋଛି ଦେହକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଲା କରିଦିଅ । ନରମ ବ୍ରସରେ ତାର ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ଦିଅ । ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ସରିବା ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଅ ଏବଂ ଡାଏପର ଓ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ଶୁଆଇଦିଅ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୭

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୭
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ସପ୍ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୪ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୪.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୧.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଦିନରେ ଅଧିକ ସମୟ ସଜାଗ ରହେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଆଖିର ଡୋଳାକୁ କାନର ପାଖରୁ ଭିତର ପାଖକୁ ବୁଲାଇ ଦେଖେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
  - ➤ ଶିଶୁ ନିଜ ହାତକୁ ଚାହିଁପାରେ
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନରେ ବିକାଶ:
  - ➤ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣିପାରେ ଏବଂ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଶିଶୁର ଭାଷାଜ୍ଞାନ ବିକାଶ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କର:**

ଶିଶୁ ସହିତ ଯଥା ସମ୍ଭବ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ତା'ର ଭାଷାଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇଲା ବେଳେ, ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ, ପୋଷାକ ବଦଳାଇଲା ବେଳେ ଓ ଶୁଆଇଲା ବେଳେ ଯାହା କରାଯାଉଛି ଶିଶୁକୁ ବୁଝାଇ କୁହ । ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖାଇ ସେ ପଦାର୍ଥଟି କ'ଣ କୁହ । ତାକୁ ବାହାରକୁ ନେଲା ବେଳେ ଗଛ, ଫୁଲ, ଫଳ ଓ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଦେଖାଇ ତା'ର ନାଁ କୁହ । ଏପରି କରିବା ଅର୍ଥହୀନ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ଯୋଗେ ଶିଶୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କଥା କହିବା ଶିଖିଥାଏ ।

- **ନାଚୁଥିବା ଓ ଗାଉଥିବା କଣ୍ଢେଇ:**

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଣ୍ଢେଇ ଚାବିଦେଲେ ନାଚନ୍ତି ଓ ଗାଆନ୍ତି । ସେ ସବୁକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।





ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଅବୁଝା ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା:**

ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁ କୌଣସି ଅଜଣା କାରଣରୁ କାନ୍ଦିପାରେ । ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟିରେ ଶିଶୁ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।



- ନିରାପଦ ଭାବେ ଦୁଇ ହାତ ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ରଖି ଝୁଲାଇବା, କୋଳରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ତାର ବେକ ଓ ପିଠି ସମ୍ଭାଳି ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଇ କିମ୍ବା ଖଟ ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସି ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ରଖି ଗୋଡ଼କୁ ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପାଖକୁ ତାଳ ଦେଇ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଶିଶୁକୁ ଚୁଚୁମିବା ପାଇଁ ତା'ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାସିଫାଏର୍ କିମ୍ବା ମା'ର ସ୍ତନ ଧରାଅ ।
- ଶିଶୁକୁ ଧାପୁଡେଇ ଧାପୁଡେଇ ଦିଅ କିମ୍ବା ଧୀରେ ମାଲିସ କର ।
- ଶିଶୁକୁ ଏକ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ତମ୍ବା ଫ୍ରଣ୍ଟ କ୍ୟାରିଅର୍‌ରେ ଧରି କିଛି ସମୟ ବୁଲାବୁଲି କର ।
- ଗାଧୋଇବା ସମୟ ହୋଇଥିଲେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅ ।
- ତାକୁ ତୁମ ଛାତିରେ ନିବିଡ଼ ଭାବେ ଧରି ରଖ । ତୁମ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣିଲେ ବି ଚୁପ୍ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଷ୍ଟ୍ରଲର୍‌ରେ ବସାଇ ଟିକିଏ ବୁଲାଇ ଆଣ ।



- ଗୀତ ଗାଇ (ଲୋରୀ) ଶୁଣାଅ ।
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉପାୟ ଚେଷ୍ଟା କରିପାର । ଶିଶୁର ପାଦ ତଳିପାକୁ ଫୁଙ୍କିବା, ପେଟ ଉପରେ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ସଲସଲ କରିବା, କାନ ପାଖରେ କୋମଳ କଣ୍ଠରେ କିଛି କଥା କହିବା ଫଳରେ ବି ଶିଶୁ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।
- ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁର ତଳିପାରେ ତୁମ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଚାପ ବାରମ୍ବାର (ମାଲିସ କଲାଭଳି) ଦେଲେ ବି ଶିଶୁ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ସଫଳତା ମିଳିଲେ ଅନ୍ୟ ପାଦରେ ବି ଏହିପରି କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲିସ୍ ଚାଲୁ ରଖ ।



- **ଶିଶୁର ହାର୍ନିଆ:**

କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ହାର୍ନିଆ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲା। ବେଳେ କିମ୍ବା ଝାଡ଼ା କଲାବେଳେ କୋଳ ସନ୍ଧି ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ନାଭୀ ମଣ୍ଡଳରେ ଫୁଲି ଉଠିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ପେଟ ଫୁଲିପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟଥା ବି ହୋଇପାରେ । ଜଙ୍ଘ ମଧ୍ୟରେ ହାର୍ନିଆ ଥିଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର । ଏପରି ହାର୍ନିଆ ସାଧାରଣତଃ ପୁତ୍ର ଶିଶୁଙ୍କର ହୋଇଥାଏ ।



ନାଭୀମଣ୍ଡଳର ହାର୍ନିଆ ମୁଖ୍ୟତଃ କନ୍ୟା-ଶିଶୁଙ୍କ ଏବଂ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁଙ୍କ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ସ୍ଥାନିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ପେଟର ଅନ୍ତ ସେହିବାଟେ ବାହାରି ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଫୁଲିଯାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ୬ ମାସ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ନାଭୀମଣ୍ଡଳ ହାର୍ନିଆ ହୋଇଥାଏ, ଶିଶୁକୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏ ବିଷୟରେ ବି ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତାମତ ନେବା ଭଲ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୮
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଅଷ୍ଟମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୫.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୧.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁ ଏଯାଏଁ ସଳଖ ହୋଇନଥାଏ । ତେବେ ଶିଶୁକୁ ବସାଇ ରଖିଲେ ଏହା ସିଧା ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । (ଶିଶୁକୁ ବସାଇଲା ବେଳେ ବେକ ପଛପଟେ ହାତରଖି ସାହାରା ଦେବା ଦରକାର)
  - ମାଂସପେଶୀର ତାନରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ବୁଲାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ମଣିଷର ସ୍ୱର, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ପଦାର୍ଥର ଆକାରରେ ତାରତମ୍ୟ ଜାଣିପାରେ ।
  - ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମା' ସ୍ୱର ବାରିପାରେ ।
  - ନିଜର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସିଧାସଳଖ ଓ ସଜାଗ ହୋଇ ଦେଖେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ଶିଶୁ ଖେଳୁଖେଳୁ ଥକି ଗଲେ ମୁହଁର ରେଖା କୁଞ୍ଚିତ କରେ । ଶୂନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହେଁ, ହାଇମାରେ କିମ୍ବା କାନ୍ଦିପାରେ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁ କିଛି ସମୟ ନୀରବରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି ବୋଲି ଜାଣିପାରିବ ।

ତୁମର ଶିଶୁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳଣାରୁ ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ପାଉଛି । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ବଡ଼ବଡ଼ ପ୍ୟାଟର୍ନ, କୌତୁକିଆ ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଶୁକୁ ଆନନ୍ଦିତ କରେ । ରଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଲାଲ୍ ସବୁଜ ଏବଂ ନୀଳ ତା'ର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ ।

- ଶିଶୁ ଦଣ୍ଡ ମାରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ (**Push up**):

ଏବେ ଶିଶୁ ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେ ଶେଯ ଉପରୁ ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଓ ଛାତି ଟେକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କିଛି ସମୟ ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ପୁଣିଥରେ ତଳକୁ ଆସିଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ବାରମ୍ବାର କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ଦଣ୍ଡ ମାରିଲା ପରି ଦିଶେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କର । ଶିଶୁକୁ ପେଟେଇ ତା ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ କୌଣସି ଆକର୍ଷଣୀୟ ପଦାର୍ଥ ଝୁଲାଇ ଦେଲେ ଏଭଳି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଏ ।

- ଶିଶୁକୁ ଗଳ୍ପ କୁହ:

ତୁମେ ଯେଉଁ କାମ କରୁଛ ତାକୁ ହିଁ ଆଧାରକରି କିମ୍ବା କୌଣସି ପତ୍ରିକାର ଚିତ୍ରଟିଏ ଦେଖି ଯେକୌଣସି ମନଗଢ଼ା ଗପ କୁହ । ଏହା ମା ଓ ଶିଶୁ (ବାପା ଓ ଶିଶୁ) ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ମଜା ଦାୟକ ।

- ଘଣ୍ଟି ଖେଳ:

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଘଣ୍ଟି ବା ଝୁମୁକାକୁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖି ବାମ ବା ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ବଜାଇ ବଜାଇ ନେଲେ ଶିଶୁ ସେଇ ଦିଗକୁ ଚାହେଁ । ସେଇ ଘଣ୍ଟି ବା ଝୁମୁକାକୁ ଟାଣିବା ପାଇଁ ବି ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଏବଂ ହାତର ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ ହୁଏ । କେଉଁ ଦିଗରୁ ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି ତାହା ବି ଶିଶୁ ବୁଝିପାରେ ।

- ଶିଶୁର ନକଲ କର:

ଶିଶୁର ପୋଷାକ ବଦଳାଇଲା ବେଳେ, ଗାଧୋଇଦେଲା ବେଳେ କିମ୍ବା ଡାୟପର ବଦଳାଇଲା ବେଳେ ଶିଶୁର ମୁଖଭଙ୍ଗୀକୁ ନକଲ କର । ସେ ହସିଲାବେଳେ ତୁମେ ବି ହସ । ସେ ମୁହଁକୁ ବିକୃତ କଲାବେଳେ ତୁମେ ବି ସେପରି କର । ଫଳରେ ତୁମ ମୁହଁରେ ଶିଶୁ ତା ମୁହଁର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖିଥାଏ । ଏହା ତାହାର ଆତ୍ମସଚେତନତାକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା (କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଆଦି) କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ

- ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁରୁ ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ:

ପ୍ରତିଦିନ ୬-୮ ଥର ଖୁଆଇବା । ଉଭୟ ସ୍ତନରୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଥରରେ ଶିଶୁ ୬୦ ମି.ଲିରୁ ୧୫୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଏ ।

- ୧ରୁ ଦୁଇ ମାସର ଶିଶୁ:

ପ୍ରତିଦିନ ୫ରୁ ୭ ଥର ସ୍ତନକ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର । ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ୯୦ ମି.ଲି.ରୁ ୧୮୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଏ ।



- ୨ରୁ ତିନି ମାସର ଶିଶୁ:

ଦୈନିକ ୪-୭ ଥର କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର । ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ୧୨୦ ମି.ଲି.ରୁ ୨୦୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଏ ।

- ୩ରୁ ଚାରି ମାସର ଶିଶୁ:

ଦୈନିକ ୪-୬ ଥର କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ୧୮୦ ମି.ଲି.ରୁ ୨୪୦ ମି.ଲି. ପିଏ

- ୪ରୁ ଛ' ୭ ମାସର ଶିଶୁ:

ଦୈନିକ ୪-୬ ଥର କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର । ପ୍ରତିଥର ୧୮୦ ମି.ଲି.ରୁ ୨୪୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରୁ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ଫର୍ମୁଲା ଦୈନିକ ଦୁଇ ଥର ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଥର ଏକରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ (୧୫ ମି.ଲି.) ଖୁଆଇ ଦିଆଯାଏ ।

- ୬ ମାସରୁ ୮ ମାସର ଶିଶୁ:

  ଦୈନିକ ମା' କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର ୩ରୁ ୫ ଥର । ପ୍ରତି ଥର ଶିଶୁ ୧୮୦ ମି.ଲିରୁ ୨୪୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଇଥାଏ ।

ଏହା ଛଡ଼ା-

  ଆଳୁ ଚକଟା/ଭାତ ଚକଟା/ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ଫର୍ମୁଲାରୁ ୨ରୁ ୪ ଚାମଚ (୩୦ ମି.ଲି.ରୁ ୬୦ ମି.ଲି.) ପ୍ରତିଥର । ଦୈନିକ ଏପରି ଦୁଇ ଥର ।

ଏବଂ -

  କଦଳୀ/ସେଉ ଆଦି ଫଳକୁ ଚକଟି ତହିଁରୁ ୨ ଚାମଚ ପ୍ରତି ଥର । ଦୈନିକ ଏପରି ଦୁଇ ଥର ।

ପୁଣି -

  ଦୈନିକ ୯୦ ମି.ଲି. ଫଳରସ + ୯୦ ମି.ଲି. ପାଣି

ଏବଂ -

  ଦୈନିକ ୨ ଥର ସିଝା ପନିପରିବାକୁ ଚକଟି ତହିଁରୁ ୨-୩ ଚାମଚ ଦୈନିକ ଦୁଇ ଥର ।





- ୮ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ:

  ଦୈନିକ ମା' କ୍ଷୀର (କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର) ଦୈନିକ ୩-୪ ଥର । ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ୮୦ରୁ ୨୪୦ ମି.ଲି. କ୍ଷୀର ପିଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା-

  ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାତ (ଦୋରନ୍ଧା)/ବାର୍ଲି/ଗହମ କ୍ଷୀରୀରୁ ପ୍ରତିଥର ୨-୪ ଚାମଚ କରି ଦୈନିକ ୨-୩ ଥର ।

ଏବଂ -

  ପାଉଁରୁଟି କିମ୍ବା ବିସ୍କୁଟ ଗୁଣ୍ଡକରି ଖଣ୍ଡେ ସ୍ଲାଇସ୍ ପାଉଁରୁଟିର ଅଧା ଅଂଶ - ଦୈନିକ ୨-୩ ଥର ।

ପୁଣି -

  ଫଳକୁ ଚକଟି ଦୈନିକ ଦୁଇ ଥର । ପ୍ରତି ଥର ୩-୪ ଚାମଚ ।

ଏବଂ -

  ସିଝା ପରିବା ଚକଟି ଦୈନିକ ଦୁଇ ଥର । ପ୍ରତିଥର ୩-୪ ଚାମଚ ।

ଏବଂ -

  ଫଳରସ ୯୦ ମି.ଲି. । ୯୦ ମି.ଲି.ର ପାଣି ସହିତ ଦୈନିକ ଥରେ ।

ଏବଂ -

  ଡାଲି ସିଝା/ବିନ୍ସ/ଅଣ୍ଡାର କେଶର/ ମାଂସ ସୁପ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦୈନିକ ଦୁଇ ଥର । ପରିମାଣ ୩-୪ ଚାମଚ ପ୍ରତିଥର ।



ବିଶେଷ ଅଧାୟ-୨

ଛୁଆକୁ କିପରି ଧରାଧରି କରିବା ?

୧ ଶିଶୁର ବେକ ଓ ପିଚାକୁ ଭରା ଦିଅ



ଶିଶୁ ଉପରକୁ ନଇଁଯାଇ ଗୋଟିଏ ହାତ ତା'ର ବେକତଳେ ଓ ଅନ୍ୟହାତ ତା'ର ପିଚାତଳେ ଦିଅ । ଶିଶୁର କଡ଼ପଟୁ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ପଟୁ ନଇଁ ଏହା କରିହେବ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ କିଛି କୋମଳ ଶବ୍ଦ କହିଲେ ସେ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ମନେକରି ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହେବ ।

୨ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁକୁ ଉଠାଅ

ସେହିପରି ନଇଁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଦୁଇହାତରେ ସମ୍ଭାଳ । ତା'ର ମୁଣ୍ଡଟି ତୁମର ହାତରେ ସରଳ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାକୁ ଅତି ଧୀରେ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ତଳୁ ଉଠାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ କଥା କହୁଥାଅ ଏବଂ ତା'ର ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଅ ।



୩ ତାକୁ ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣ



ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ଦେହକୁ କ୍ରମେ ସଳଖ କର ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ବୁଲାଇ ନିଜ ଦେହ ସହିତ ସମାନ୍ତର ଭାବରେ ଧର ଓ ଛାତି ପାଖରେ ଧର । ତା'ର ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶଠାରୁ ମୁଣ୍ଡଟି ସାମାନ୍ୟ ଟେକି ହୋଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪ ହାତ ଛନ୍ଦଣି ମଧ୍ୟରେ ଛୁଆକୁ ରଖ

ଛୁଆକୁ ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣିବା ବେଳେ ଯେଉଁ ହାତରେ ତା'ର ପିଚାକୁ ଧରି ରଖିଥିଲ ତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଖସାଇ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଭରା ଦିଅ । ଆର ହାତକୁ ଭାଙ୍ଗି କହୁଣି ସନ୍ଧିରେ ଛୁଆର ମୁଣ୍ଡ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଦେହକୁ ସେ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଭରାଦିଅ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆର ହାତରେ ତା ଦେହର ନିମ୍ନଭାଗର ଭାର ବହନ କର ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୯
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ନବମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୫.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ରାତିସାରା ଶୋଇପାରେ ।
  - ଅଳ୍ପ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଧରିପାରେ ।
  - ଶରୀରର ତାନରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଆଲୋକ କିମ୍ବା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବୁଲାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ମା'ର ସ୍ତନ ଦେଖିଲେ ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।
  - ସ୍ତନ କିମ୍ବା ବୋତଲକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ତା' ଆଶାରେ ଚିତ୍କାର କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସହଜରେ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ କରେ ।
  - ଗାଧୋଇବାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।
  - ବେଳେବେଳେ ହସିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ବିନା ଖେଳଣାରେ ବି ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦରେ ଖେଳିପାରେ । ଘରେ ହାତ ପାଖରେ ଥିବା କେତେକ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଆମୋଦଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଆବର୍ତ୍ତ (Reflex) ରେ ମୁଠାଇବା ସମୟ ଆସିଲାଣି । ତେଣୁ ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ କଥା ହେଲାବେଳେ ତୁମର ଟାଇ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଝୁଲୁଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ସେ ମୁଠାଇ ପାରେ ।

- **ସହଜରେ ଧରି ହେଉଥିବା ଖେଳଣା:**

ଏ ବୟସରେ ଶିଶୁ ସହଜରେ ଧରି ପାରୁଥିବା ଖେଳଣା ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାଠ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ବ୍ଲକ୍, ରବର ବଲ୍ କିମ୍ବା କନାରେ ତିଆରି ବଲ୍ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଭଲ । ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଛୋଟ ନହେବା ଦରକାର ।

- **ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର:**

ଗୋଟିଏ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ପେଟେଇ ଆଗକୁ ପଛକୁ ବା ଏକଡ଼ରୁ ସେକଡ଼କୁ ଚଳାଇଲେ ଶିଶୁ ତା'ର ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଫଳରେ ପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ଖେଳ କଲାବେଳେ ଶିଶୁକୁ ନିରାପଦ ଭାବେ ଧରି ରଖିବାକୁ ହେବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଯାଞ୍ଚ:**

ସାଧାରଣତଃ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଲେ ହିଁ ଆମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରୁ । କିନ୍ତୁ ବିଶେଷକରି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏପରି ନକରି, ସେ ଯେପରି ସବୁବେଳେ ନିରୋଗ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହେ ସେ ଦିଗରେ ମା-ବାପା ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ । ଜନ୍ମଠାରୁ ୧ ବର୍ଷର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ତତଃ ୮ ଥର ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ । ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ, ୨ ସପ୍ତାହ, ଏକ ମାସ, ଦୁଇ ମାସ, ଚାରି ମାସ, ଛ' ମାସ, ନ ମାସ ଏବଂ ଏକ ବର୍ଷ ବେଳେ ଏପରି ସର୍ବମୋଟ ଆଠ ଥର ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଶିଶୁକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଶିଶୁକୁ ଦେଖିଲା ବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ତା'ର ତାଳୁରୁ ତଳିପା ଯାଏଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଯାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ, ଆଖି, ପାଟି, (ମୁଖ ଗହ୍ୱର), ନାକ, କାନ, ପେଟ, ଛାତି ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଅଣ୍ଟା, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାଦ ତଥା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାର ମାପ ଏବଂ ମଥାର ଗୋଲେଇ ମାପ ନିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ଏକ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ । ଏହାଛଡ଼ା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଠିକ୍ ପରିମାଣର ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ଚିକିତ୍ସକ ବୁଝିବା ସହିତ ଆପଣ ବି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଠାରୁ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ, ତାହା ବୁଝିପାରିବେ । ଶିଶୁକୁ ଟିକା ଦେବା ପାଇଁ ଯଦି ହସ୍ପିଟାଲ ଯାଉଥାନ୍ତି ସେହି ସମୟ ମାନଙ୍କରେ ବି ଡାକ୍ତରୀ ଯାଞ୍ଚ କରାଇ ନେବା ଭଲ ହେବ ।

● ଶିଶୁର ଯାଞ୍ଚବେଳେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ:

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖି ଶିଶୁ କାନ୍ଦିପାରେ । ଫଳରେ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଖୁସୀରେ ଥିଲାବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଅବୁଝା ହେଲେ ତାକୁ ଶାନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଦରକାର ହେଲେ ତାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ବା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଆଦି ଦେଲାବେଳେ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଶିଶୁ ଦେଖିପାରେ ଏବଂ ଅନୁଭବ ବି କରିପାରେ । ବରଂ ଆପଣ ଏହା ସହ୍ୟ କରି ନ ପାରିଲେ ରୁମ୍ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ ।



● ଶିଶୁର ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଲେ (ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରଦାହ) ବା ଆଖିଧରା:

ବୟସ ଅନୁସାରେ ଆଖିଧରାର କାରଣରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁର ଆଖିଧରା କାରଣ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ (କ୍ଲାମିଡ଼ିଆ ଟ୍ରାକୋମାଟାଇଟିସ୍) । ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଲୋତକ ନଳୀକା ଅବରୁଦ୍ଧ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼େ । ଏକ ବର୍ଷରୁ ବଡ଼ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆଖି ଜୀବାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଲାଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା ଧରିଲେ ବା ଜ୍ୱର ହେବା ସହିତ ଆଖି ଲାଲ୍ ହୁଏ । ଆଖିରେ ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁଁ ତାହା ଲାଲ୍ ହୁଏ । ତେବେ ପ୍ରଦାହ କେବଳ ସଂକ୍ରମଣ ଘଟିତ ନୁହେଁ । ଆଲର୍ଜୀ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଖିରେ ପଶିଲେ ବି ପ୍ରଦାହ ହୋଇପାରେ ।

ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ଆଲର୍ଜୀଜନିତ ପ୍ରଦାହରୁ ସାଧାରଣତଃ ଉଭୟ ଆଖି ଏକ ସଙ୍ଗରେ ବା ଦିନ ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଲାଲ୍ ହୁଏ । ଆଖି ମକଚି ହୁଏ । ଆଖିପତା ଫୁଲି ଯାଏ । ଆଖିରୁ ଖୁବ୍ ପତଳା କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ବହଳା ସ୍ରାବ ବାହାରେ । ନିଦରୁ ଉଠିଲା ବେଳକୁ ଆଖିପତା ଅଠା ଲଗାଇଲା ପରି ଲାଗିଯାଇପାରେ । ହାଲୁକା ପାଣିରେ ପୋଛିଲେ ଆଖିପତା ଖୋଲେ । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଏ । ଯଦି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ି ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ, ଆଖିରେ ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

● ଘରେ କ'ଣ କରି ହେବ ?:

ଓଦା ତୁଳା ବଲ୍‌ରେ ଶିଶୁ ଆଖିର ବାହାର ପାଖ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ପରିଷ୍କାର କର । ଉଭୟ ଆଖି ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ତୁଳା ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କର । ବାହାର ପରିଷ୍କାର କରିସାରିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଓଦା ତୁଳା ବଲ୍ ନେଇ ଆଖିର ଭିତର ଆଡୁ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ସଫା କରିଦିଅ ।

ଆଖି ପ୍ରଦାହ ଏକ ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ଆଖି ପରିଷ୍କାର କରିବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ହାତ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୁଅ । ଶିଶୁର ବ୍ୟବହୃତ ଲୁଗାପଟା କମ୍ବଳ ଆଦି ପରିବାରର ଅନ୍ୟକେହି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁ ବି ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଫୁଟାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

● ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ଦେଖାଇବା ଦରକାର:

ଶିଶୁଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ଆଖିପତା ଲାଲ୍‌ହୋଇ ଫୁଲିଥାଏ ଏବଂ ଆଖିରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ରାବ ଥାଏ ।

➤ ଆଖି ଲାଲ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଜ୍ୱର ଥାଏ ।

➤ ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲାପରି ବ୍ୟବହାର କରେ ।

➤ କାନରେ ବି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ।

➤ ଆଖିରେ ଡ୍ରପ୍ କିମ୍ବା ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ଲଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ବି ଲକ୍ଷଣରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ପରେ ସେ କୌଣସି ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ବା ଆଖିଡ୍ରପ୍ ଦେଇ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଲକ୍ଷଣରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦିଏ । ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ, ପ୍ରସବ ହେବା ପରେ ପରେ ସିଲ୍‌ଭର ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ଡ୍ରପ କିମ୍ବା କୌଣସି ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ଶିଶୁର ଆଖିରେ ଦିଆଯାଏ । ନବଜାତର ଆଖିର ପ୍ରଦାହ ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୦
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ : ଟୀକାକରଣ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ୧୫୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଦଶମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୪.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୭.୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୨.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପେଟେଇ ଶୋଇଥିବାବେଳେ ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମଥା ଓ ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଟେକିପାରେ ।
  - ଦୁଇ ବାହୁ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ହଲାଇପାରେ ।
  - ଶିଶୁକୁ ତଳୁ ଉଠାଇଲା ବେଳେ ସମଗ୍ର ଶରୀର ଏକ ତାଳରେ ଉଠିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଆବର୍ତ୍ତାନୁଯାୟୀ ମୁଠା କରିବା ଦୂର ହୁଏ ।
  - ଦୁଇହାତକୁ ଏକାଠି କରିପାରେ ।
  - ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଯାଏଁ ଚାଲୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଖି ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଚାହିଁପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ନିଜର ମୁହଁ, ଆଖି ଓ ପାଟିକୁ ନିଜ ହାତରେ ପରଖେ ।
  - ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ବନ୍ଦ ରଖି କଥା ଶୁଣେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଶୁଣି ଗୁଲୁଗୁଲୁକରି କହେ କିମ୍ବା କୁଁ କାଁ ଶବ୍ଦ କରେ ।
  - କାନ୍ଦିବା କମିଯାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଶିଶୁର ଖେଳଣା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହୁଅ:**

ଶିଶୁ ଏବେ ବଢୁଛି । ତାର ହାତ ସାମାନ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଖେଳଣାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଶ ଯଥା: ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦିଙ୍କର ଆଖି, ନାକ ବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଂଶ ବାହାରି ଆସିପାରେ । ଅକସ୍ମାତ ତାହା ଶିଶୁ ପାଟି, ନାକ ବା କାନରେ ପଶିଲେ ବିପଦ ।

ଅତି ଛୋଟ ଖେଳଣା କିମ୍ବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଶ ଥିବା ଖେଳଣା ଶିଶୁକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ଖେଳଣାର ଆକାର ଶିଶୁର ପାଟିରେ ପଶି ନପାରିବା ଭଳି ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ବା ତା ଉପର ସାଇଜ୍‌ର ବଲ୍ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯିବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ।

- **ଶିଶୁ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ:**

ଏ ଖେଳରେ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ବସାଇ ତା ଆଖିକୁ ଚାହଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଶିଶୁ ମୁହଁ ବୁଲାଇ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବାବେଳେ ତୁମେ ବି ମୁହଁ ବୁଲାଇ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଚାହଁ । ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଜାଣିବ ଯେ ତୁମେ ତାକୁ ଚାହିଁ ନାହଁ ସେତେବେଳେ ସେ ଚିତ୍କାର କରି ତୁମ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବ । ଏ ଖେଳ ଶିଶୁକୁ ବେଶ୍ ମଜା ଲାଗେ ।

- **ଶିଶୁର ପହଞ୍ଚ ବଢ଼ାଇବା:**

ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ପଦାର୍ଥଟିଏ ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଝୁଲାଇଲେ ସେ ଏହାକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । (ତେବେ ଶିଶୁ ପାଖରେ କେହି ନଥିଲା ବେଳେ ଏହି ଖେଳ କରାଇବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁ ଦଉଡ଼ିକୁ ଟାଣି ବେକରେ ଗୁଡାଇ ହୋଇଯାଇପାରେ ।) ଏହି ଖେଳ ଯୋଗୁଁ ତାର ଆଖି ଏବଂ ହାତର ସମନ୍ୱୟ ତଥା ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରିବା:**

ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସପଥର ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରେ । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ସଂକ୍ରମଣ ଏକ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ରହିଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ୫-୬ ଥର ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।



- **ଘରେ କ'ଣ କରିହେବ ?:**

ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡାହେଲେ ତାକୁ ପ୍ରଚୁର ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ପିଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ର ନାକ ବନ୍ଦ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେ ପ୍ରତିଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଟାଣିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଅଧିକ ଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦରକାର । ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ବଲବ୍ ସିରିଞ୍ଜ ବ୍ୟବହାରକରି ତା'ର ନାକ ଭିତର ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଶିଶୁକୁ ଆଇବୁପ୍ରୋଫେନ୍ କିମ୍ବା ପାରାସିଟାମଲ୍ (ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ)ରେ ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ତେବ ୨ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁ ହୋଇଥିଲେ କୌଣସି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅନୁଚିତ । କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଶିଶୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମା ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଶିଶୁକୁ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲକରି ହାତ ଧୋଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନକୁ



ଶିଶୁକୁ ନେଲେ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ସଂକ୍ରମଣ ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ଏଭଳି ସ୍ଥାନକୁ ନେବା ଅନୁଚିତ ।

- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ କେବେ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ?:

  ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ।

  - ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଷ୍ଟକର ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ତୀବ୍ର ବେଗରେ ଚାଲୁଥାଏ ।
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ନାକପୁଡ଼ା ଫୁଲିଉଠେ ।
  - ଘଡ଼ଘଡ଼ ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।
  - ଦେହର ରଙ୍ଗ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଯଥା: ଶେତାଳିଆ, ଧୂଷର କିମ୍ବା ଇଷତ୍ ନୀଳ ହୁଏ ।
  - ଠିକ୍ ଭାବେ କ୍ଷୀର ଟାଣେ ନାହିଁ ।
  - ଶିଶୁ ନିସ୍ତେଜ ଦେଖାଯାଏ ।
  - ଜ୍ୱର ୧୦୧° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଦୁଇଦିନ ରହେ ।
  - ପରିସ୍ରା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣାବଳୀରୁ କିଛି ଯଦି ଥାଏ, ଶିଶୁର ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ (ଜୀବାଣୁ) ବି ଥାଇପାରେ । ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍‌ର କୌଣସି ଫଳପ୍ରଦ ଭୂମିକା ନଥାଏ । ତେଣୁ ଅଯଥାରେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସକ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କରନ୍ତି ତେବେ ସେ ତଦନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।





ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୧

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଏକାଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୫.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୭.୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୨.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପେଟେଇ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ କହୁଣୀରେ ଭରା ଦିଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଶବ୍ଦ କେଉଁ ଦିଗରୁ ଆସୁଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ମଥା ଓ ବେକକୁ ସେ ଦିଗକୁ ବୁଲାଏ ।
  - ଖେଳଣାକୁ ଧରି ହଲାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଦେଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବାପା-ମା'ଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଶିଶୁର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କର:**

ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବାକ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କର । ତା'ର ଗୋଡ଼ ପାଖରେ ଯାଇ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ତା ନାଁକୁ ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଡାହାଣ କଡ଼କୁ ବାଁ କଡ଼ ବା ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ରହି ସେ ନାଁକୁ ଡାକ । ତାର ନାଁ ବୋଲି ସେ ନ ଜାଣିଲେ ବି ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ଶବ୍ଦ ବୋଲି ସେ ବୁଝିପାରେ । ନମସ୍ତେ, ଟା ଟା, ବାୟ ବାୟ ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ଏସବୁ କହିଲା ବେଳେ ନିଜେ କିପରି କରାଯାଏ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର । ଦେଖିବ ଶିଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ସ୍ୱର ଶୁଣିବା ପରେ ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହୋଇ ହସି ଉଠିବ ।

- **ଶିଶୁ ହାତରେ ଘୁଙ୍ଗୁରୁ:**

ଗୋଟିଏ ଘୁଙ୍ଗୁରକୁ ରିବନ୍ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ସିଲାଇ କରି ଶିଶୁର ହାତରେ ନରମ ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ତା'ର ହାତକୁ ଧରି ହଲାଇଲେ ଘୁଙ୍ଗୁର ଝୁମ୍‌ଝୁମ୍ ଶବ୍ଦ କରିବ । ପୁଣି ସେ ରିବନ୍‌କୁ ଖୋଲି ଅନ୍ୟ ହାତ ଦୁଇ ପାଦରେ ଗୁଡାଇ ହଲାଅ । ଏହାକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ମନେରଖ ଘୁଙ୍ଗୁରଟି ଦୃଢ଼ ଭାବେ ସିଲାଇ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ହାତରେ ଏହା ବନ୍ଧା ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ତାକୁ ଛାଡ଼ି କୁଆଡ଼େ ଯାଅନାହିଁ । ଖେଳ ସରିଲା ବେଳେ ରିବନ୍‌କୁ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟତ୍ର ରଖିଦିଅ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଶିଶୁର କାନ୍ଦକୁ ବୁଝିବା:**

ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟା କାନ୍ଦିଥାଏ । ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସଂପର୍କ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ କାହିଁକି କାନ୍ଦୁଛି ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । କାନ୍ଦ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଶିଶୁ ତା'ର ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ତାକୁ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ବ୍ୟଥା ହେଲେ ଅବଶ ଲାଗିଲେ, ବିରକ୍ତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ କାନ୍ଦିପାରେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ତା'ର ପରିବେଶ ସହିତ ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ ହେଲେ କାନ୍ଦିବା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

- **ଶିଶୁକୁ କେଉଁ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ:**

କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଶିଶୁ ଭଲ ପାଏ ନାହିଁ । ତା' ସହିତ ବ୍ୟବହାରରେ ସେହି ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ପିତା କିମ୍ବା ଅତି ଖଟା ସ୍ୱାଦ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ଶିଶୁ ତା'ର ମୁହଁ ବିକୃତ କରେ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ଦିଏ ।
- ଅନିୟମିତ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗତି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅସୁଖକର ହୋଇଥାଏ । ସେ କେବଳ ନିୟମିତ ଏବଂ ସମତାନ ଓ ଲୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଗତିଶୀଳତା ଶିଶୁ ଶିଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
- ପରିବେଶରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଶିଶୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତୁମେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଯାଉଛ ଶିଶୁ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିବା ଦରକାର ।
- ଶିଶୁକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉଦ୍ଦୀପନା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚସ୍ୱର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅରୁଚିକର । ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ୱର ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଶିଶୁର ଆଖି ପାଇଁ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଏବଂ ଅଧିକ ଭୋଲ୍‌ଟର ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ବଲ୍‌ବ ଶ୍ରେଣୀର ଆଲୋକ ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଦ୍ୱାଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୫.୪ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୯.୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୩.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପେଟେଇ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରାୟ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣକରି ସିଧା ରଖିପାରେ ।
  - ମୁଖରେ ଭାବପ୍ରକାଶ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।
  - ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦିଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସାଧାରଣତଃ ହାତ ଖୋଲା ରହେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ପାଟିରେ ପୁରାଇପାରେ ।
  - ଦୁଇ ହାତକୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଚାହିଁ ରହିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ତା ଦୋଳିରେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ଦୋଳି ଉପରେ ଉଚ୍ଚରୁ ଝୁଲାଇ କିଛି ଗାଢ଼ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗର ଖେଳଣା ରଖାଯାଇପାରେ । ସେ ସବୁରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ସେ ଝାମ୍ପିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ତେଣୁ ଝୁଲୁଥିବା ଖେଳଣା ତା ହାତ ପାଆନ୍ତା ହୋଇ ନଥିବା ଦରକାର ।

- ଦଣ୍ଡ ମାରିବା:

ଶିଶୁକୁ ତା ଦୋଳିରେ ପେଟେଇ ଦେଇ ତା ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଝୁମୁକା ବଜାଇଲେ ସେ ହାତରେ ଭରାଦେଇ ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକେ । ପୁଣି ଝୁମୁକାକୁ ତଳସ୍ତରରେ ବଜାଇଲେ ସେ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଆଣି ଦେଖେ । ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାର ହାତ ଏବଂ ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।

- କିକ୍ ଖେଳଣା:

ଶିଶୁର ହାତ ଅପେକ୍ଷା ଗୋଡ଼ କମ୍ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଏହାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଝୁମୁକା ବା ଛୋଟ ଘଣ୍ଟି ଅଠାଯୁକ୍ତ ଟେପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ତା ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧି ଗୋଡ଼କୁ ହଲାଇଲେ ଶବ୍ଦ ହୁଏ । ସେ ଶବ୍ଦ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବା ପାଇଁ ସେ ନିଜେ ଗୋଡ଼ ହଲାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହି ଖେଳ ଶିଶୁକୁ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ମନେରଖ ଖେଳ ସରିବା ପରେ ଖେଳଣାକୁ ଶିଶୁ ଗୋଡ଼ରୁ ବାହାର କରିଦେବା ଦରକାର । ଖେଳଣାଟି ଶିଶୁ ପାଖରେ ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ଯିବା ଅନୁଚିତ ।

- ଟୁଉକୁ ମୂଷି ଟୁକେଇ ମୂଷି:

ଶିଶୁର ହାତରେ ଟିପମାରି ତାଳଦେଇ ଏହି ଗୀତଟି ବୋଲାଯାଇପାରେ ।

ଟୁଉକୁ ମୂଷି
ଟୁକେଇ ମୂଷି
ତୁ, ଥା ମୁଁ
ଯାଉଛି ରୁଷି
କାଳିଆ ବଳଦ ଗଲାରେ ଗଲାରେ
ହାଣ୍ଡି ଖୁଡୁଖୁଡୁ କଲାରେ ।

ଶେଷପଦ ଗାଇଲାବେଳେ ଶିଶୁ ଦେହରେ ହାତମାରି ମୃଦୁ ଭାବରେ କୁତୁକୁତୁ କର ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା:

ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ହେଲେ ପେଟ ଫମ୍ପେଇ ଥାଏ । ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ପାରେ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

ପେଟ ବ୍ୟଥା, ପେଟ ଫମ୍ପେଇବା, ଶିଶୁ ଅବୁଝା ହେବା, ବାରମ୍ବାର ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଗ୍ୟାସ୍ ବାହାରିବା

- ଘରେ କ'ଣ କରି ହେବ ?:

ଶିଶୁ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥାଏ, ତେବେ ମା' କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି, ସେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ମା'ର ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅପସାରିଦେଲେ ଶିଶୁର ପେଟ ଫମ୍ପେଇବା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁ ଯଦି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥାଏ ତେବେ ତା' ଖାଦ୍ୟରୁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବିଚାର କରି ତାହା ବନ୍ଦ କରିଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ।

ଶିଶୁର ପେଟ ଫମ୍ପେଇଲେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଲାଗେ । ତାକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଉଷୁମ ପାଣି ବୋତଲ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ପେଟେଇ ଶୁଆଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତା'ର ପେଟକୁ ସାମାନ୍ୟ ମାଲିସ୍ କଲେ ବି ଆରାମ ମିଳିପାରେ । ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ଧରି ପିଠିକୁ ଥାପୁଡେଇଲେ କିଛି ପରିମାଣ ଗ୍ୟାସ୍ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ଆରାମ ମିଳେ । ଶିଶୁ ଯେତେ ଅଧିକ କାନ୍ଦେ, ଅଧିକ ବାୟୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ତେଣୁ ସେ କାନ୍ଦିଲେ ତାକୁ ଚୁପ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

- ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ଦେଖାଇବା ଦରକାର:

ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆପେ ଆପେ ସୁଧୁରିଯାଏ । ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ ।

- ଗ୍ୟାସ୍ ବାହାରି ଯିବା ପରେ ବି ପେଟ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୋଇନଥିଲେ ।
- ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ବି ଶିଶୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭବ କଲେ ।
- ଶିଶୁ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ଥିଲେ ।
- ଶିଶୁର ମଳ ସହିତ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ।

ସମସ୍ୟା ଯଦି ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ, ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ଗ୍ୟାସ୍ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରନ୍ତି । ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ନିଜେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ କି ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୩

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୩
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ତ୍ରୟୋଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୫.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫୯.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୩.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ବସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଓ ଖେଳଣାକୁ ହାତ ମୁଠାକରି ବାଡେଇ ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ରଖି ଅପେକ୍ଷା କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ପାଖରେ ବାପା-ମା' କିମ୍ବା ଭାଇଭଉଣୀ ଅଛନ୍ତି ଜାଣିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ସମୟ ହେଲାଣି ଶିଶୁସବୁ ପଦାର୍ଥକୁ ଛୁଇଁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ନିଜେ ସତର୍କ ରହି ଶିଶୁକୁ ସିଲ୍‌କ କପଡ଼ା, ଖଦଡ଼ କନା, ଚିକ୍‌ଣ ପତ୍ର, ମସୃଣ ଚାମଚ ଇତ୍ୟାଦି ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ । ଶିଶୁ ସବୁ ଜିନିଷକୁ ପାଟିରେ ପୁରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ଥିବା ଦରକାର ।

- ଝୁମୁକା:

ଏଥର ଛୁମୁକାଟିଏ ବେଳେବେଳେ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଶିଶୁ ଆଗରେ ଏହାକୁ ହଲାଇଲେ ସେ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ଝୁମୁକା ଧରିବାକୁ ଦିଆଗଲେ ସେ ଖୁସି ହୁଏ । ଏହି ଖେଳ ଦ୍ୱାରା ତାର ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

- ତାଳିତାଳି ବନମାଳି:

ଶିଶୁର ଦୁଇ ହାତକୁ ତୁମେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ତାଳିମାରି ଗୀତ ଗାଅ ।

ତାଳି ତାଳି
ବନ ମାଳୀ
ଦୁଧ ଭାତ ଖାଏ ଥାଳି, ଥାଳି ।

- ଗତିଶୀଳ ପଦାର୍ଥ:

କୌଣସି ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗର ପଦାର୍ଥକୁ ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଧର । ସେ ଏହାକୁ ଚାହିଁବା ପରେ ପଦାର୍ଥଟିକୁ ଗୋଲାକାର ଭାବେ ବୁଲାଅ । ଶିଶୁ ଦୃଷ୍ଟି ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବ । ଏହା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥର ଗତିଶୀଳତା ବିଷୟରେ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁ ପାଇଁ 'ବାପା-ମା'ଙ୍କ ସାଜ ସରଞ୍ଜାମ' ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା:

ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ମା' ଏବଂ ବାପା ହେଉଥିବା ଦମ୍ପତି ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ କେତେବେଳେ କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ନିମ୍ନରେ ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । ତାଲିକାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ବାକ୍ସରେ ସାଇତି ରଖିବା ଜରୁରୀ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ ।



- ଏକ ଥର୍ମୋମିଟର । ରେକ୍ଟାଲ ଥର୍ମୋମିଟର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।
- ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପିରିଟ୍ ।
- ତୁଳାର ବଲ୍ ଏବଂ ସ୍ୱାବ୍ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଭିଜା ଯାଇଥିବା ବେବି-ୱାଇପ୍ (ପୋଛାପୋଛି ପାଇଁ) ।
- ଡାୟାପର ପିଡ଼ିକା କ୍ରିମ୍ ।
- ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟଥା ଓ ଜ୍ୱର ନିବାରକ ଔଷଧ ।
- ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତରଳ ଔଷଧକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ମାପିବା ପାଇଁ ଚିହ୍ନଥିବା ଡ୍ରପର କିମ୍ବା ଓରାଲ୍ ସିରିଞ୍ଜ ।
- ଶିଶୁର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ କିଛି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ଦ୍ରବଣ (ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ) ।
- ନାକ ରୁନ୍ଧି ହେଉଥିଲେ ତାହା ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ନାଜାଲ୍ ସିରିଞ୍ଜ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଥିଲେ ଶିଶୁର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ସହଜରେ ଦୂର କରି ହୁଏ ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୩

ତଳମୁହାଁ ଶୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ତଳୁ ଉଠାଇବା

୧ ତା'ର ବେକ ଓ ପେଟକୁ ତୁମ ହାତରେ ଭରା ଦିଅ



ଶିଶୁର ଦୁଇଗୋଡ଼ ସନ୍ଧିରେ ହାତକୁ ଖସାଇ ତା'ର ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଅ । ଅନ୍ୟ ହାତଟି ତାର ଗାଲ ତଳେ ଧୀରେ ରଖ ଯେପରି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଠିକ୍ ଭରା ପାଇବ ।



୨ ଶିଶୁକୁ ଟେକି ନିଜ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇଦିଅ

ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭରା ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇଦିଅ । ତା'ର ଶରୀରର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶଠାରୁ ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ଅଳ୍ପଟେକି ଏକ ବାହୁର ବେଷ୍ଟନୀ ମଧ୍ୟରେ ରଖ ।

୩ ତୁମ ଶିଶୁ ତୁମ ହାତର ଝୁଲଣାରେ



ଛୁଆକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବା ବେଳେ ତାର ଗୋଡ଼ ସନ୍ଧିରେ ତୁମର ଯେଉଁ ହାତ ରଖିଥିଲ ସେଥିରେ ତା'ର ପିଚାକୁ ଭରାଦିଅ । ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଟିକିଏ ତଳକୁ ଭାଙ୍ଗି ସେହି ହାତର ସନ୍ଧିରେ ତାର ମୁଣ୍ଡ ରଖିବା ସହିତ ତାର ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଭରା ଦିଅ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୪

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ : ଟୀକାକରଣ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ୧୫୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୫.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୦.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୩.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତା ଥିବା ପଦାର୍ଥ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିପାରେ ।
  - ➤ ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସିଧା ଏବଂ ସ୍ଥିର ରଖିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଖେଳିଲାବେଳେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଓ ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ମଣିଷ ମୁହଁ ଦେଖିଲେ ଦରୋଟି ହସେ । ଚିତ୍ର କିମ୍ବା ପ୍ରତିଛବି ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନ୍ତ ମୁହଁରେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ କାନ୍ଦିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜେ ନିଜକୁ ଚୁପ୍ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।
  - ➤ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳଣାକୁ ଭଲ ପାଇପାରେ ।
  - ➤ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିଲେ ଚୁପ୍ ହୋଇପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ପରିବାରର ଫଟୋ:**

ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଏକ ବଡ଼ ଫଟୋ ରଖିଦିଅ । ତାର ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଦରକାର । ଫଟୋରୁ ଜଣଜଣକରି ସମସ୍ତଙ୍କ ନାମ ଶିଶୁକୁ କୁହ ।

- **ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଖେଳଣା:**

ଶିଶୁକୁ ଏମିତି ଏକ ଖେଳଣା ଧରାଇ ତା ହାତକୁ ଉଠାଇ ଶବ୍ଦ କରାଅ । ଶବ୍ଦ କେଉଁଠୁ ଆସିଲା ଶିଶୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି କି ? ଯଦି କରୁନଥାଏ ଆହୁରି ଥରେ ଶବ୍ଦକରି ପୁଣି ଶିଶୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକର । ଶବ୍ଦ କିପରି ହେଉଛି ଶିଶୁକୁ କୁହ ।

- **ଗୁ ଗୁ ପାଞ୍ଚ:**

ଗୁ, ଗୁ ପାଞ୍ଚ
ଦହି କାଞ୍ଜି ।
ଭାତ ରାନ୍ଧିଲୁ
ତରକାରୀ କଲୁ ।
କାହାକୁ ଦେଲୁ
ବୁଢ଼ୀ ମା'କୁ ।
ବୁଢ଼ୀ ମା' ତୋତେ କଅଣ ଦେଲା
ହାତୀ ଘୋଡା ।
ହାତୀ ଘୋଡା କଅଣ କଲୁ
ହାତୀ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଗାତରେ ମଲା
ଘୋଡା ପାଣି ପିଇ ପିଇ ମଲା ।

ତୁମେ ଚୌକି ଉପରେ ବସି ତୁମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ବସାଇ ତା'ର ଦୁଇହାତକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଇ ଏହି ଗୀତ ଗାଇପାର । ଛୁଆ ୬, ୭ ମାସରେ ହୋଇଗଲା ପରେ ମା' ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବି ଏହି ଖେଳ ଖେଳାଯୋଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଏକାଧିକ ଶିଶୁ/ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ:**

ଏକାଧିକ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ କରିବା ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଅଭିଜ୍ଞତା । ଆଜିକାଲି ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦମ୍ପତି ପୂର୍ବରୁ ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥିବା କଥା ଜାଣି ପାରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେଉଁଠି ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇ ନଥାଏ, ଏକାଧିକ ଶିଶୁଙ୍କ ଆଗମନରେ ଦମ୍ପତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନନେବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ଆହ୍ୱାନ ହେଲେ ହେଁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ମଧ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆସବାବପତ୍ର, ସାଜ ସରଞ୍ଜାମ, ସହାୟତା, ସମୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି । ଆପଣଙ୍କ ନିଦରୁ କିଛି ଅଧିକ ହରାଇବାକୁ ପଡେ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିକଶିତ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ବି ମିଳିଥାଏ ।



- **ପାରିବାରିକ ସମନ୍ୱୟ:**

ଦୁଇଟି ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନନେବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଭୟ ଦମ୍ପତି ନିଜ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଜେ ନେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ହୁଏତ ଆପଣ ଥକିଯାଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରାମର୍ଶ ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସାରେ ଚଳିଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଶିଶୁ ପାଇଁ ତାହା ଲାଭଦାୟକ ହେବ ।

➤ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଡାୟାପର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଶକ୍ତି ଓ ସମୟ ସଂରକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

- ଆପଣ ଶୋଇବା ସମୟରେ, ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲା ବେଳେ କିମ୍ବା ଖେଳାଉଥିଲା ବେଳେ ଫୋନ୍ କଲ୍ ଆସିଲେ ତା' ପାଇଁ ଏକ ଆନ୍‌ସାରିଂ ମେସିନ୍ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ପରେ କାର୍ଯ୍ୟମୁକ୍ତ ଥିଲାବେଳେ ଫୋନ୍‌ର ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ଏକ ମନିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେ ଉଠିଲା ବେଳକୁ ମନିଟର ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବ । ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କାମ କଲାବେଳେ ଅଯଥାରେ ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ତଦାରଖ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।
- ସୁବିଧା ପାଇଲେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯାଇ ଟିକିଏ ବୁଲି ଆସନ୍ତୁ । ଦେହ ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ଏହି ସମୟରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ କେହି ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଯାଆନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ସେମାନେ ବି ଖୁସୀ ହୁଅନ୍ତି ।
- ଶିଶୁ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଆପଣ ବି ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଆନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସାମୟିକ ଭାବେ କୌଣସି କିଶୋରୀକୁ ସହାୟିକା ଭାବେ ଆଣିପାରନ୍ତି । ଆପଣ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ କଲାବେଳେ ସେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବ ।
- ଘରର ଅତିରିକ୍ତ କାମର ବୋଝ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁ କାମ ସାମାନ୍ୟ ପରେ କଲେ ଚଳିବ, ତାହା ଏବେ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।
- ଶିଶୁଙ୍କର ଗାଧୁଆପାଧୁଆ ପ୍ରତିଦିନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ୩ ସପ୍ତାହ ପରେ ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ଗାଧୋଇଲେ ଚଳିବ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ଆଜି ଗାଧୋଇଲେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ଆସନ୍ତାକାଲି ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ମୁହଁ, ହାତ ଏବଂ ଡାୟାପର ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷ୍କାର ଥିଲେ ଗାଧୋଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡେନାହିଁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ କଲେ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ହେବ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଯଦି ବୋତଲ ଖାଉଥାଏ, ତା' ପାଇଁ ଆଗରୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟାର ବୋତଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ । ମଇଳା ନହୋଇଥିଲେ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁଙ୍କ ପୋଷାକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

- ଶିଶୁର ଖିଆପିଆ:

ଏକାଧିକ ଶିଶୁ (ଯାଆଁଳା) ପାଇଥିବା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ପାଇଁ



ଶିଶୁଙ୍କ ଖିଆପିଆ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ସବୁଠାରୁ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । କେତେକ ମା' କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥାନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ମା' ସେମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ବୋତଲ ଧରାଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟକେତେକ ମା' ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ବୋତଲ ଉଭୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଯାଆଁଳା ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଓଜନର ଏବଂ ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପନ୍ଥା ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କଲେ ଶିଶୁକୁ କିପରି ଭାବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କିମ୍ବା ବିକଳ୍ପ ପାନୀୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ, ସେ ବୁଝାଇଦେବେ । ତେବେ ନବଜାତ ଯଦି କ୍ଷୀର ଟାଣିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପମ୍ପଯୋଗେ କାଢ଼ି ବୋତଲରେ ରଖି ଦିଆଯାଇପାରେ । ପମ୍ପରେ କ୍ଷୀର କାଢ଼ି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ବି ରଖାଯାଇପାରେ । କ୍ଷୀର ବାହାରେ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ବି ରହି ପାରିବ ।

ଆପଣ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ ସୁବିଧାଜନକ ହେଉଛି ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏକା ସଙ୍ଗେ ଉଭୟ ସ୍ତନ ବି ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ଦୁଇ ଛୁଆଙ୍କୁ ଉଭୟ ସ୍ତନରେ କିଛି ସମୟ ଖୁଆଇବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ଫଳରେ ଶିଶୁ ବି ଉଭୟ ସ୍ତନର ଅବସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇପାରିବ । ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ତନରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଫଳରେ ଉଭୟ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ସମ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଏବଂ ଉଭୟର ଆକାର ସମାନ ରହେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୫
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ପଞ୍ଚଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୫.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୦.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୪ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ମୁଣ୍ଡକୁ ସବୁ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ପାଣିକୁ ବାଡ଼େଇ ଖେଳେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଅବଧି ପ୍ରାୟ ୭ ସେକେଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଦର୍ପଣରେ ମୁହଁ ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ମୁହଁ ଦେଖି ହସିପାରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁକୁ ଖେଳଣା ଦେଲାବେଳେ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖେଳଣାଟି ତାର ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବ । ଏଥିରେ ଛିଣ୍ଡିଯିବା ବା ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରି ଅଂଶ ନଥିବ । ଲମ୍ବା ଦଉଡ଼ି ବା ସୂତା ନଥିବ କିମ୍ବା ଏହାର କୌଣସି ଅଂଶରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଧାର କିମ୍ବା ମୁନ ନଥିବ । ବେଳେବେଳେ ଖେଳଣାଟି ନିରାପଦ କି ନାହିଁ ବାପା କିମ୍ବା ମା' ପରୀକ୍ଷା କରିଦେବା ଦରକାର ।

- ଆ ଜହ୍ନ ମାମୁଁ:

ଝରକା ବାଟେ ଜହ୍ନକୁ ଦେଖାଇ

"ଆ ଜହ୍ନ ମାମୁଁ ଶରଦ ଶଶୀ

ମୋ କାହ୍ନୁ ହାତରେ ପଡ଼ରେ ଖସି ।"

ଏହି ଗୀତ ଗାଇ ଶିଶୁକୁ ଗେଲ କଲାପରେ ତାର ପେଟ ଓ କାଖରେ ହାତମାରି କୁତୁକୁତୁ କଲେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ମଜା ଲାଗେ । ଏହି ଗୀତକୁ କିଛିଥର ଶୁଣିବା ପରେ ସେ ଗୀତ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ପରେ ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହସି ଉଠେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେବା ପାଇଁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା:

ଶିଶୁଙ୍କୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ଖୁବ୍ ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର । ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ତାହା ସଠିକ୍ ଔଷଧ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ:

➤ ଶିଶୁଙ୍କୁ କୌଣସି ତରଳ ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ମାପିବା ପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ମାପକ ଚାମଚ କିମ୍ବା ମାପକ ସିରିଞ୍ଜ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଚା-ଚାମଚରେ ଔଷଧ ମାପିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

➤ ଯେଉଁ ମାପକ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତାହା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଏକକ ଅନୁସାରେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

➤ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେହି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧକୁ ଅଲଗା ଥାକରେ ରଖନ୍ତୁ । ଔଷଧ ସବୁବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ପହୁଞ୍ଚ ବାହାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ଗାଧୁଆ ଘର ଥାକରେ କୌଣସି ଔଷଧ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଓ ଉତ୍ତାପ ସଂସର୍ଶରେ ଔଷଧର ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

➤ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପସନ ବା ଔଷଧ ନାମାରେ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଏବଂ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।

➤ ଔଷଧ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆଉଥରେ ଔଷଧନାମା ଓ ଔଷଧକୁ ମିଳାଇ ଦେଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

➤ ଔଷଧର ପରିମାଣ କେବେ ବି ଆନୁମାନିକ ଭାବେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଔଷଧନାମା ଅନୁସାରେ ସଠିକ୍ ପରିମାଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ମାପନ୍ତୁ ।

➤ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଯଦି ଏକାଧିକ ଔଷଧ ଲେଖା ଯାଇଥାଏ, ତାହାକୁ ଏକ ସମୟରେ ଦିଆଯିବା ନିରାପଦ କି ନାହିଁ ତାହା ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ ଉଭୟଙ୍କଠାରୁ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ ।

➤ ପୁରୁଣା ଔଷଧକୁ ଘରେ ନରଖି, ତାହାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

➤ ଔଷଧ ମାପିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସିରିଞ୍ଜ ବା ଡ୍ରପର ପରିଷ୍କାର କରିଧୋଇ, ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଭଲକରି ସଫା କରନ୍ତୁ ।

➤ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଔଷଧକୁ ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଧି ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଷୋଡ଼ଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୦ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୧.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୪.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ପିଠିପଟୁ ପେଟ ଆଡ଼କୁ କିମ୍ବା ପେଟଆଡୁ ପିଠି ପଟକୁ ଗଡ଼ିପାରେ ।
  - ➤ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଚଢ଼ିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଝୁଲୁଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ପାଟିରେ ପୁରାଏ ।
  - ➤ କେଉଁଠାରୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିଗଲେ ସେ ଆଡ଼କୁ ଚାହେଁ ।
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ଗନ୍ଧ/ସୁଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱର ପ୍ରକାଶ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ନିଜେ ନିଜେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଖେଳିପାରେ ।
  - ➤ ସାମାଜିକ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ୱରଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରକାଶ କରେ ।
  - ➤ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ହସେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଉଛି । ଏଥର ସେ ଜିନିଷପତ୍ର ଧରି ପାଟିରେ ପୁରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ତେଣୁ ଖେଳଣା ଯେପରି ତାର ହାନୀକାରକ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାକୁ ତଳେ ପେଟେଇ ଦେଲେ ତାର ପସନ୍ଦ ଖେଳଣା ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

- ସାବୁନ୍‌ର ବବଲ୍ ବା ଫୋଟକା:

ସାମାନ୍ୟ ଟିକେ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଫୋଟକା ସୃଷ୍ଟିକରି ଶିଶୁଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ଏହାକୁ ଫୁଙ୍କ । ଫୋଟକାଗୁଡ଼ିକ ଇତସ୍ତତଃ ଉଡୁଥିବାର ଦେଖି ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ ।



- ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଯା:

ଶିଶୁ ଶରୀରର ଉପରଭାଗ ମାଂସ ପେଶୀକୁ ସବଳ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳ କରାଯାଇପାରେ । ସେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ତା କଡ଼ରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳଣାଟିଏ ରଖିଲେ ଶିଶୁ ସେ ଆଡ଼କୁ ଅଣେଇ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତାକୁ ଧୀରେ ଟିପରେ ଠେଲି ଦେଲେ ସେ ପେଟେଇ ପଡ଼େ । ଏପରି ବାରମ୍ବାର କଲେ ଶିଶୁର ଉପରିଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଆପଣଙ୍କ ଅପରିପକ୍ୱ ସନ୍ତାନର ବିକାଶ:

ଗର୍ଭରେ ୩୭ ସପ୍ତାହ ପୂରଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ, ତାକୁ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଆଦି ଅଧିକାଂଶ ଦିଗରୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁଙ୍କଠାରୁ ପଛରେ ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୩-୪ ମାସ ବୟସ ହେଲାବେଳକୁ ସେମାନେ ଅନେକ ଦିଗରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ସମକକ୍ଷ ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ତେବେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ ଦିବସର (ଇ.ଡି.ଡି) କେତେ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଛି ତାହା ବିଚାର କରିବା ଦରକାର ।

୧୫-୧୬ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଶିଶୁ ତା'ର ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁହଁ ଏବଂ ଛାତି ଉପରକୁ ଆଣିପାରେ । ଶିଶୁକୁ ଏ ଦିଗରେ ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରାଗଲେ ସେ ଅଧିକ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ହୁଏ ।

- ଶିଶୁକୁ ଧରିଲା ବେଳେ କିମ୍ବା ସେ ତା' କୋଳରେ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ତା'ର ଦୁଇ ହାତକୁ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ରଖ ।
- ତା' ସହିତ ତାଳି ତାଳି, ବନମାଳୀ ଗୀତ ଗାଇ ଖେଳ । (୧୩ ସପ୍ତାହ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)
- ଶିଶୁ ତା'ର ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଆଣିବା ପାଇଁ, କୌଣସି ଖେଳଣା ତା' ସାମ୍ନାକୁ ଆଣ ।
- ଶିଶୁକୁ କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅ । ଦୁଇ ହାତକୁ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ରଖ ।

ଏବେ ଶିଶୁ ଖେଳଣା ଆଦି ଧରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବା ଦରକାର । ଏହା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ହେବା ଦରକାର ।

- ଶିଶୁକୁ ହାଲୁକା ଖେଳଣା ଧରିବାକୁ ଦିଅ । ଝୁମୁକା ଭଳି ରଙ୍ଗୀନ ଖେଳଣା, ଛୋଟଛୋଟ ଖେଳଣା ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ଆଦି ଧରିବାକୁ ଶିଶୁ ଭଲପାଏ ।
- ଖେଳଣା ଧରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲେ, ତା'ର ପାପୁଲି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପୁଡେଇ ଦିଅ ।

ଶିଶୁ ପେଟେଇ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଗଡ଼ି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ବି ତା'ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ଅନୁଭୂତି । ଏଥିରେ ଶିଶୁକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ପେଟେଇ ଶୁଆଇଦିଅ । ସେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଖେଳଣାଟିଏ ତା' ସାମ୍ନାରେ ରଖ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଖେଳଣାଟିକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ନିଅ । ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ଖେଳଣାକୁ ଅନୁସରଣ କରୁ କରୁ ସେ ତା'ର ପିଠି ପଟକୁ ଗଡ଼ିଯାଇ ଚିତ୍ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗଡ଼ିନପାରେ ତାକୁ ଧୀରେ ଠେଲି ଦେଲେ ସେ ଚିତ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଖେଳକୁ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୭
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ସପ୍ତଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୨.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୪.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପହଁରିଲା ପରି ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କରିବା ଫଳରେ ଶୋଇଥିବା ଖଟରେ ନିଜ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - କଠିନ/ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ବାସ୍ନା ବାରିପାରେ ।
  - ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ପଦାର୍ଥ ଧରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଜାଗ୍ରତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଅବସ୍ଥାରେ ଘଣ୍ଟାଏ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ରହିପାରେ ।
  - ନୂଆନୂଆ ଶବ୍ଦ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଖେଳିଲାବେଳେ ହସେ ।
  - ଖେଳରେ ବାଧା ଉପୁଜିଲେ କାନ୍ଦିପାରେ ।
  - ବେଳେବେଳେ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଖେଳରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ପଠନ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:**

ଶିଶୁ ସାମ୍ନାରେ ଚିତ୍ର ବହିଧରି ପଢ଼ । ତା' ସହିତ ପଢ଼ିଲେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଆନ୍ତରିକତା ବଢ଼େ । ତାର ଭାଷାଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏବେ ତ ସେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଭଲ ଭାବେ ଦେଖି ପାରୁଛି । ତେଣୁ ରଙ୍ଗୀନ ଏବଂ ସରଳ ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରେ ।

- **ଶିଶୁର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କର:**

ପେଟେଇ ଥିଲାବେଳେ ଶିଶୁ ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଯଦି ଠେଲି ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ହାତଗୋଡ଼କୁ ପହଁରିଲାପରି କରୁଥାଏ, ତା'ର ଦୁଇପାଦ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପଦେଇ ଆଗକୁ ଠେଲ । ହୁଏ ତ ସେ ଆଗକୁ ଯାଇପାରେ । ଯଦି ନଯାଏ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରି ଆଉ ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା:**

ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସବୁ ଜିନିଷ ପାଟିରେ ପୁରାଇବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । ଅନେକ ଦିନଯାଏଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁ ରହିବ । ତା'ପାଇଁ କେଉଁଟି ନିରାପଦ ଏବଂ କେଉଁଟି ନିରାପଦ ନୁହେଁ ସେ ଜାଣେନାହିଁ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ସତର୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବୋତାମ, ଛୋଟ ଖେଳଣା, ଆପଣଙ୍କ କାନର ଗହଣା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁ ପାଟିରେ ପୁରାଉଥିଲେ, ସେଭଳି ପଦାର୍ଥ ତା' ପାଟିରୁ ବାହାର କରି ଅନ୍ୟ କିଛି ନିରାପଦ ପଦାର୍ଥ ଧରାଇବାକୁ ହେବ । ତାହାଛଡ଼ା ଯଦି କିଛି ବିପଦ ଅର୍ଥାତ୍ ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧତା ଘଟେ, ଆପଣ CPR ବା ହୃଦ୍-ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିବା ଦରକାର । ହିମ୍‌ଲିକ୍ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଜାଣିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । (CPR ଏବଂ ହିମ୍‌ଲିକ୍ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ପୁସ୍ତକର ଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପଢ଼ନ୍ତୁ ।) ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଶିଶୁ ପାଟିକୁ ଯାଇଥିବା ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ତା'ର ଶ୍ୱାସପଥକୁ ଅବରୋଧ କରିପାରେ । ଫଳରେ ଲଜେନ୍‌ସ୍, ଚୁଇଙ୍ଗଗମ୍, ବୁଟ, ମଟର, କିସ୍‌ମିସ୍, କାଜୁ, ପପ୍‌କର୍ନ, କଠିନ ପରିବା, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଫଟି ପିନ୍, ପଇସା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଅଘଟଣ ଘଟିପାରେ । ଏସବୁ ତଣ୍ଟିରେ ଅଟକିଲେ ପ୍ରଥମେ କାଶ ହୁଏ । ବାହାର ପଦାର୍ଥ ତଣ୍ଟିରେ ଅଟକିଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାଶି ତାହା ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ତେଣୁ କାଶକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଚେଷ୍ଟା ନକରି ସେ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

- **ଶିଶୁ କାହିଁକି କାନ୍ଦୁଛି ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:**

ଶିଶୁ କାନ୍ଦୁଥିଲେ ତା'ର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆପଣ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ତା' ଉତ୍ତର ଖୋଜନ୍ତୁ ।

- ତାକୁ ଭୋକ ଲାଗୁଛି କି ?
- ତାକୁ ଶୋଷ ଲାଗୁଛି କି ?
- ତା'ର ପୋଷାକ ବଦଳାଇବା ଦରକାର ହେଉଛି କି ?
- ତାକୁ ଅଧିକ ଗରମ ଲାଗୁଛି ବା ଦେହ ଗରମ ହୋଇଛି କି ?
- ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଛି କିମ୍ବା ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଛି କି ?
- ସେ କମ୍ବଳରେ ଚିପିହୋଇ ତା'ର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ବାଧା ହେଉଛି କି ?
- ସେ ଅସୁସ୍ଥ କି ? ତା'ର ଦେହର ତାପମାନ କେତେ ଅଛି ?

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୨

ଛୁଆକୁ କିପରି ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବା ?

୧ ତାକୁ ଏକୁଟିଆ ଲାଗୁଛି କି ?



ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁମାନେ ମା' ଠାରୁ ଅଲଗା ହେବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯଦି ବା ତୁମେ ଶିଶୁ ଥିବା କୋଠରୀରେ ରହିପାରୁନାହଁ, ତଥାପି ବାରମ୍ବାର ତା' କୋଠରୀକୁ ଯାଇ ତାକୁ କଥା କୁହ ଯେପରି ସେ ଅନୁଭବ କରିବ ତୁମେ ସବୁବେଳେ ତା' ପାଖେ ପାଖେ ରହିଛ ।

୨ ତାକୁ ଚିଟା ଲାଗୁଛି କି ?

ବାରମ୍ବାର ଏକ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତିରେ ଶିଶୁର ବିରକ୍ତି ଆସିଥାଏ । ତା'ର ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାନ୍ଦୁଥିବା ଛୋଟ ଛୁଆକୁ ଖେଳନା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଲେ ତା'ର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।



୩ ତାକୁ ଡ଼ର ଲାଗୁଛି କି



ଶିଶୁକୁ ବେଳେବେଳେ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । କିଛି ଚୁଚୁମିଲେ ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଭୋକ ଲାଗୁନଥିଲେ ବି ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହେବାପାଇଁ ତାକୁ ଏକ ଚୁଚୁମା ଦେଲେ ସେ ଖୁସୀ ହୁଏ । ତୁମର ପରିଷ୍କାର ଥିବା କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବି ସେ ଚୁଚୁମି ପାରେ ।

୪ ସେ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଛି କି ?

ଶିଶୁ ପାଖରେ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋ ହଲ୍ଲା ଶିଶୁର ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ିଆ ଘୋଡ଼େଇ କରି ଗୋଟିଏ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶକୁ ନେଇଯାଅ ଏବଂ ହାତରେ ଝୁଲେଇ ତାକୁ ଶାନ୍ତ କର ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୮

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୮
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଅଷ୍ଟାଦଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୩ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୨.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୪.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ମୁଣ୍ଡର ଭାରସାମ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ।
  - ଗୋଡ଼କୁ ପାଟି ଆଡ଼କୁ ଟାଣେ । ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମି ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ପଦାର୍ଥକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ଭାବେ ଧରିପାରେ ।
  - ହାତରେ ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଝୁମୁକା ଆଦି ଧରାଇଲେ ଖେଳିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ କରିପାରେ । ଯଥା: କିଳିକିଳା ଶବ୍ଦ, ଘଁ ଘଁ ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ହସିଥାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ଶିଶୁ ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ବାଜୁଥିବା ଖେଳଣା ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରେ । ଗାଢ଼ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗର ଖେଳଣା ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଖେଳଣାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ଥାଏ ତାହା ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୁଏ ।

- ତୋ ଆଖି ମୋ ଆଇନା:

ଏବେ ଶିଶୁ ନିଜର ପ୍ରତିଛବି ଆଇନାରେ ଦେଖି ଖୁସି ହୁଏ । ଖଟ ବାଡ଼ର ଆର୍ ପାଖେ ଶିଶୁଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ଆଇନାଟିଏ ରଖିଲେ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ଦେଖିପାରେ । ଘରେ ବଡ଼ ଆଇନା ବା କାନ୍ଥଆଇନା ଥିଲେ ତା'ର ପୋଷାକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ନିଜ ଛବିକୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରୀକ୍ଷଣ କରେ ।

- କାହାଣୀ, କାହାଣୀ, କାହାଣୀ:

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଗପ ଶୁଣିବା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଖୁବ୍ ସରଳ ଏବଂ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହେଲେ ଭଲ । ଯେପରି: ''ଆମେ ଏବେ ଗାଧୋଇବା । ତା'ପରେ ଖାଇବା । ତା'ପରେ ଶୋଇବା ।'' କିମ୍ବା ''ଆସ ଆମେ ଟିକେ ଶୋଇପଡ଼ିବା । ଉଠିଲା ପରେ ବୁଲିବାକୁ ଯିବା । ବଜାରକୁ ଯାଇ ଫଳ କିଣିବା'' ।

ତୁମେ ବହିରୁ ଗପ ପଢ଼ିଲେ ତାକୁ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ସବୁକଥା କୁହ । ଏବେ ତୁମ କଥା ସେ ବୁଝି ନପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁ ରଖିଲେ ଅନେକ କଥା ସେ ଶୀଘ୍ର ବୁଝିପାରିବ ।

- କେତେ ବଡ଼ ଆମ କୁନି/କୁନା:

ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ଖେଳ କରାଯାଇପାରେ । ସେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ତା'ର ଦୁଇ ଅଗ୍ର ବାହୁକୁ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଟାଣି ବସାଅ । ଏପରି କଲାବେଳେ 'ଆମ କୁନା ବସିବ, ବସିବ, ବସିବ ଏଇ ବସିଲା' କୁହ । ତା'ପରେ ପୁଣି ସେହିପରି ଟାଣି ତାକୁ ଠିଆ କରାଅ । ଆମ କୁନା 'ଠିଆ ହେବ, ଠିଆ ହେବ, ଠିଆ ହେବ ଏଇ ଠିଆ ହେଲା' କୁହ । କେତେ ବଡ଼ ଆମ କୁନା ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାଣି କି ?:

ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ ଯେ ଶିଶୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ କି ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କ କଥା ନିଆରା । ଏକା ବୟସର ଶିଶୁଟିଏ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ହୁଏତ ସମର୍ଥ ନହୋଇପାରେ । ତେବେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ଚକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ପ୍ରଥମରୁ ଶିଶୁକୁ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ, ତା'ପରେ ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଶିଝା ପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ପରେ ବିସ୍କୁଟ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏକ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହେଲାବେଳକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଜେ ଖାଇବା କୌଶଳ ଶିଖି ଯାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଜୀବନରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକ ବିରାଟ ପଦକ୍ଷେପ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥିବା ଦରକାର । ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦିଗରେ ଶିଶୁର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ହିଁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

- ଶିଶୁ ତା'ର ବେକକୁ ସିଧା ରଖି ପାରେ ।
- ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ବସି ପାରେ ।
- ଜନ୍ମ ସମୟ ଓଜନର ଦୁଇଗୁଣ ବା ଅଧିକ ଓଜନ ହୋଇଥାଏ ।
- ପେଟ ପୁରିଗଲେ ଜାଣି ପାରେ (ମୁହଁକୁ ବୁଲାଇଦିଏ କିମ୍ବା ପାଟି ଖୋଲେ ନାହିଁ ।)
- ଆପଣ ଖାଇଲା ବେଳେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଆପଣ ଖାଇଲା ବେଳେ ସେ ବି ପାଟି ଖୋଲି ଖାଇବାର ଅଭିନୟ କରେ ।
- ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ହାତ ଦେଖାଇ ତାହା ଦରକାର ବୋଲି ତା'ର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ ।
- ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ ।

- **ଶିଶୁକୁ କ'ଣ ଖୁଆଇବ ?:**

ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଓଟ୍ସ କ୍ଷୀରି ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଦେବାପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟର ଗୁଣ୍ଡରୁ ସ୍ତନ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀରରେ କ୍ଷୀରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହା ଖୁବ୍ ପତଳା କରାଯାଏ । ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହାକୁ ଗାଢ଼ କରାଯାଇପାରେ ।



ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବି ଦିଆଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ କଦଳୀରୁ କୌଣସି ଆଲର୍ଜୀ ହୁଏନାହିଁ । କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଘନତ୍ୱର ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁ ରଖିବା ସହିତ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଏକ ବା ଦୁଇ ଚାମଚରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପରିମାଣ କେତେ ଦିଆଯିବ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ଦିଆଯାଇପାରେ । ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ (ମସ୍ତିଷ୍କ) ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଦୁଇବର୍ଷ ତା'ର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବି ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- **ଶିଶୁକୁ କିପରି ଖୁଆଇବେ ?:**

ପ୍ରଥମେ ନିଜର ହାତ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରୁ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷୀରିରୁ ଟିକିଏ ନେଇ ଶିଶୁର ଓଠ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ତାକୁ ଚାଟି ଢୋକି ସାରିବା ପରେ ଆଉଟିକିଏ ନେଇ ତା'ର ଜିଭ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସେ ଅଧିକ ଖାଇବା ପାଇଁ ପାଟି ଖୋଲିପାରେ । ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଯଦି ପାଟି ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ । ତା'ର ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ପାଟି ଭିତରକୁ ନେବା ପାଇଁ ସେ ଶିଖିନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଖାଦ୍ୟ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ ତେବେ ଜୋରକରି ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଆଉ ଏକ ସପ୍ତାହ ଅପେକ୍ଷାକରି ପୁନର୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁ ଖାଇବା ପ୍ରତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଖୁଆନ୍ତୁ । ଥରକେ କପ୍‌ର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ତା' ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଶୋଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଏହି ପରିମାଣ ଖାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ।

ପ୍ରଥମରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ସେ ତହିଁରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ମିଶାନ୍ତୁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିହାର କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରି ବି ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ଧୀରେ ଶିଶୁ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଏକ ଚେୟାର୍‌ରେ ବସାଇ ଖୁଆଇବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

- **ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ !:**

ଶିଶୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାଏ । ଆଜି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆଗ୍ରହରେ ଖାଇଛି ଆସନ୍ତାକାଲି ସେହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଜବରଦସ୍ତି କରି ତାକୁ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରି ପୁନର୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ମା' କ୍ଷୀରରୁ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ପୂରଣ ହେବା ଯାଏଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବଶ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୯

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୧୯
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଉନବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୪ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୩.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ପେଟେଇ ଶୋଇଲାବେଳେ ଦୁଇ ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ହାତ ପାଖରେ ପଦାର୍ଥ ଥିଲେ, ଶିଶୁ ହାତ ଉଠାଏ ।
  - ➤ ପଦାର୍ଥ/ଖେଳଣାକୁ ଧରିପାରେ ।
  - ➤ ଖେଳଣା/ପଦାର୍ଥକୁ ପାଟିରେ ପୁରାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ସ୍ୱରବର୍ଣ୍ଣର ଶବ୍ଦ ଏବଂ କେତେକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବର୍ଣ୍ଣର ଶବ୍ଦ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ଖାଇବା ସମୟରେ ଖେଳିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- କୁତୁକୁତୁ ଖେଳ:

କୁତୁକୁତୁ ଖେଳକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଏ । ଶିଶୁ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଛୁଇଁ ଏହି ଖେଳ କରାଯାଇପାରେ । ଆମ କୁନିର ନାକ କାଇଁ, ନାକ କାଇଁ କହି ତା ନାକକୁ ଟିକେ ଛୁଇଁ ଦିଅ । ସେହିପରି ତା ଆଙ୍ଗୁଠି, ହାତ, ଗୋଡ଼, ପେଟ, ଛାତି ସବୁ ଯାଗାକୁ କୁତୁକୁତୁ କରାଯାଇପାରେ ।



- ତା ଶବ୍ଦର ନକଲ କର:

ଶିଶୁ କଥା କହିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସେ କହୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଶବ୍ଦକୁ ନକଲକରି ତାକୁ ହିଁ କୁହ । ତୁମ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ବସାଅ । ସେ ଯେପରି କୁହେ ସେପରି ନକଲ କରି କୁହ । ଏହା ଶୁଣିବା ପରେ ସେ ବି ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ତୁମର ଶବ୍ଦକୁ ବି ଶିଶୁ ନକଲ କରିପାରେ । ଶିଶୁର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଚେଷ୍ଟାକୁ ସ୍ୱାଗତ କର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁକୁ ଅତି ଜୋର୍‌ରେ ହଲାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ ?:

ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଶିଶୁ ଅବିରତ ଭାବେ କାନ୍ଦିଲେ କେତେକ ବାପା-ମା' ତାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ହଲାଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁକୁ ଏପରି ବଳିଷ୍ଠ ଭାବେ ହଲାଇଲେ ପରିଣାମ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ ସେକେନ୍ ବେବୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ (Shaken baby syndrome) କୁହାଯାଏ । ଏପରିକି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ କମ୍ ସମୟରେ ୪୦-୫୦ ଥର ଶିଶୁକୁ ତୀବ୍ର ଭାବେ ହଲାଇଲେ ସଂକଟମୟ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜି ପାରେ । ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ବି ହୋଇପାରେ ।

କୋମଳ ଶିଶୁର ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ ଝଟ୍‌କା ଲାଗିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

- ଅକାରଣରେ ତନ୍ଦ୍ରା ଭାବ ।
- ମାଂସପେଶୀର ଟାନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ।
- କ୍ଷୁଧାହାନୀ ।
- ବାନ୍ତି ।
- କ୍ଷୀର ଶୋଷିବା ଏବଂ ଢୋକିବା ହ୍ରାସ ପାଇବା ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହ୍ରାସହେବା ବା କଷ୍ଟକର ହେବା ।
- ବିଦାହିତା ବା ବିରକ୍ତି ଭାବ ଅଧିକ ହେବା ।
- ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ।
- କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ।
- ଦୁଇ ଚକ୍ଷୁ ପୁତୁଳିକାରେ ଅସମାନତା ।
- ଆକ୍ଷେପ ଦେଖାହେବା ।
- ଅନ୍ଧତ୍ୱ ।

ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି, କେବେ ବି ଶିଶୁକୁ ଅତି ଜୋର୍‌ରେ ହଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଶିଶୁକୁ ଧରାଧରି କରନ୍ତି ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ଝଟ୍‌କା ଲାଗିଲେ ବି ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିପାରେ ।

- ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ କାନ୍ଦନ୍ତି । କେତେକ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଆପଣ ଯଦି କାନ୍ଦିବା ଶିଶୁକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି, ବରଂ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ସଂଯମ ହରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁକୁ ଝଟ୍‌କା ଲାଗିଛି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରନ୍ତି ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୦
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୪.୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୫.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁ ମୋଡ଼ିହୋଇ ବା କଡ଼ ଲେଉଟାଇ କିମ୍ବା ଗଡ଼ିଗଡ଼ି କିମ୍ବା ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗତି କରିପାରେ ବା ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ପହଞ୍ଚିପାରେ ।
  - ବୋତଲକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଛୁଇଁବା, ଧରିବା, ଗଡେଇବା, ହଲେଇବା ଏବଂ ପାଟିରେ ପୁରାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ।
  - ଇଚ୍ଛାକରି ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରେ ଏବଂ ଗତି କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଦ୍ୱାରା ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।
  - ତାକୁ ତଳୁ/ଖଟରୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ହାତ ହଲାଇଥାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ଘରର ଯେକୌଣସି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଗିନା, ଥାଳିଆ ଆଦିଧରି ଶିଶୁ ଖେଳିପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଚଳନ ଓ ଗତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ:

ପେଟେଇ ଏବଂ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଶିଶୁ ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ତା'ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ତା ପସନ୍ଦର କେତୋଟି ଖେଳଣା ରଖିଲେ ତା ପାଇବା ପାଇଁ ସେ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏକ ମିନିଟ୍ ଏପରି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପରେ ଯଦି ସେ ଖେଳଣା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ନପାରେ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳଣାଟି ଦିଅ । କିନ୍ତୁ ପୁଣି ଥରେ ଖେଳଣାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ରଖି ଶିଶୁ ଖେଳଣା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଗତିଶୀଳତା, ତାର ରୁଚି ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

- ମୁଁ କରୁଛି ତୁ କର:

ଶିଶୁକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି କୋଳରେ ଧରି ଜିଭ ବାହାରକରି ତାକୁ ଦେଖାଅ । ଆଖିକୁ ବଡ଼ବଡ଼କରି ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ନାକକୁ ଟେକ । ଗାଲକୁ ଫୁଲାଇ ପବନ ଛାଡ଼ । ଏସବୁ କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ତୁମକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । ଯଦି କରେ ତୁମେ ବି ପୁନର୍ବାର ସେହିପରି କର । ଏହି ଖେଳରେ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ ।



- ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଯା:

ଏ ଯାଏଁ ଯଦି ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଗଡ଼ି ପାରୁନଥାଏ ତା ପସନ୍ଦର ଏକ ଖେଳଣା ବ୍ୟବହାର କରି ଏହା ସହଜରେ କରାଯାଇପାରେ । ସେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ତାକୁ ଖେଳଣାଟି ଦେଖାଅ । ଧୀରେ ଖେଳଣାଟି ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ନେଇଗଲେ ସେ ତା'ର ମୁହଁ, ବେକ ଏବଂ ଦେହକୁ ସେହି ଦିଗରେ ବୁଲାଇବ । ସେହି ସମୟରେ ତା'ର ଗଡ଼ିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ।

- ଆପେକ୍ଷ ବା ବାତ ମାରିବା:

ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁ ମାଂସପେଶୀର ଅନୈଚ୍ଛିକ ଅତି ସଂକୁଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆପେକ୍ଷ ବା ପ୍ରକମ୍ପନ କୁହାଯାଏ ବା ଦେଶୀୟ ଭାଷାରେ ବାତ ମାରିବା କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୬ ମାସରୁ ୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୧୦ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏପରି ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର ଥିଲେ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ବି ପ୍ରକମ୍ପନ ବା ଆପେକ୍ଷ ହୋଇପାରେ । ତା' ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍), ଅପସ୍ମାର (ଏପିଲେପ୍‌ସୀ), ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ଟିଟାନସ) ଏବଂ ବିଷାକ୍ତିକରଣ (ପଏଜନିଙ୍ଗ୍) ଅନ୍ୟତମ । ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପ୍ରକମ୍ପନ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହେବା ପରେ ଦେଖାଦିଏ (୧୦୧° ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ) ପ୍ରକମ୍ପନ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

- ଶିଶୁର ଦେହ କଠିନ ହୋଇଯାଏ ।
- ଶରୀର ପ୍ରକମ୍ପିତ ହୁଏ ।
- ଆଖିଡ଼ୋଳା ବୁଲାଏ ।
- ପ୍ରକମ୍ପନ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ସେ ଅବୁଝା ହୋଇ କାନ୍ଦେ ଓ ବିବାହିତ ହୁଏ ।

ଆପଣ ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ:

ପ୍ରକମ୍ପନ ଅଳ୍ପ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକମ୍ପନ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିପଦଜନକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଜ୍ୱରଜନିତ ପ୍ରକମ୍ପନରେ ଶିଶୁ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ଇତିହାସ ଥାଏ, ଜ୍ୱରହେବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁର ଜ୍ୱର କମାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ କରନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ଦେଖାଇବେ ?:

ପ୍ରକମ୍ପନ ହେବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କଲେ ସେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବେ । ଯଦିଓ ପ୍ରକମ୍ପନ ବେଳେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ମନେ ହୁଏ, ତେବେ ଜ୍ୱରଜନିତ ପ୍ରକମ୍ପନ ଆପେ ଆପେ (ଜ୍ୱର ଦୂରହେଲେ) ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରକମ୍ପନ ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହୋଇଥିଲେ, ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଏହା ଅପସ୍ମାର ବାତ କି ?:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକମ୍ପନ ଅପସ୍ମାର ନୁହେଁ । ଅପସ୍ମାର ଯୋଗୁଁ ବାତ ମାରିଲେ ତାହା ୨-୩ ମିନିଟ୍ ରହେ । ଶିଶୁ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ । ଅପସ୍ମାର ବାତ ଜ୍ୱର ନଥିଲେ ବି ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୧
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଏକବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୪.୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୫.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ସେ ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାର ଅନ୍ତତଃ ଅଧା ସମୟ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଚକିକୁ ଧରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଗଲେ ସବୁ ଦିଗକୁ ଚାହେଁ ।
  - ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଧରି ଅନ୍ୟଟିକୁ ଚାହେଁ । ପ୍ରଥମ ଜିନିଷଟିକୁ ପକାଇଦେଇ ପୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟଟିକୁ ଧରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ତା'ହାତରୁ ଖେଳଣା ଛଡାଇ ନେଲେ ସେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ଏବଂ ପ୍ରତିବାଦ ଜଣାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଟବ୍‌ରେ ପଶି ଖେଳିବାକୁ ଭଲପାଏ । ପାଣିରେ ଭାସିଲା ଭଳି ଛୋଟଛୋଟ ଜଣ୍ଡେଇ ତା ଗାଧୋଇବା ଟବ୍ ଭିତରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେ ତାକୁଧରି ଖେଳେ । ଏହାଛଡ଼ା ଶିଶୁମାନେ ସଂଗୀତକୁ ବେଶୀ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ଖେଳଣାରୁ କିଛି ସଂଗୀତ ଆସୁଥିବ ତାହା ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ଖେଳଣା ହୋଇଯାଏ । ସେ ନିଜେ ଏହି ଖେଳଣାରୁ ସଂଗୀତ କିପରି ବାହାରିବ ତାହା ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । ଲାଲ୍ ଏବଂ ନୀଳ ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ରଙ୍ଗ । ତା' ଖଟ ବା ଦୋଳି ଉପରେ ଏହି ରଙ୍ଗଥିବା କୌଣସି ଚିତ୍ରଟିଏ ଲଗାଇଦେଲେ ସେ ନୀରବରେ ତାକୁ ଦେଖି ଖେଳିପାରେ ।

- ସେ ବୁଲି ବାହାରିଲା ସହର:

ଘରୁ ବାହାରକୁ ଶିଶୁକୁ ଆଣି ଗଛପତ୍ର କୋଠାବାଡ଼ି ଦେଖାଅ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଦେଖି ସେ ଆମୋଦିତ ହୁଏ ।

- ଝୁମୁକା ଟିକେ ବଜାଇ ଦେ:

ଶିଶୁ ସହିତ ଝୁମୁକାଟିଏ ଧରି ଖେଳିପାର । ଝୁମୁକା ବଜାଇଲାବେଳେ ଗୀତଗାଇ ଶୁଣାଅ ।

ଝୁମୁକା ଟିକେ ବଜେଇ ଦେ,
ବଜେଇ ଦେ, ବଜେଇ ଦେ...

ତା'ପରେ ଝୁମୁକାକୁ ଶିଶୁକୁ ଦିଅ ଏବଂ ସେଇ ଗୀତ ଗାଇ ଝୁମୁକା ବଜାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ସେ ନ ବଜେଇ ପାରିଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

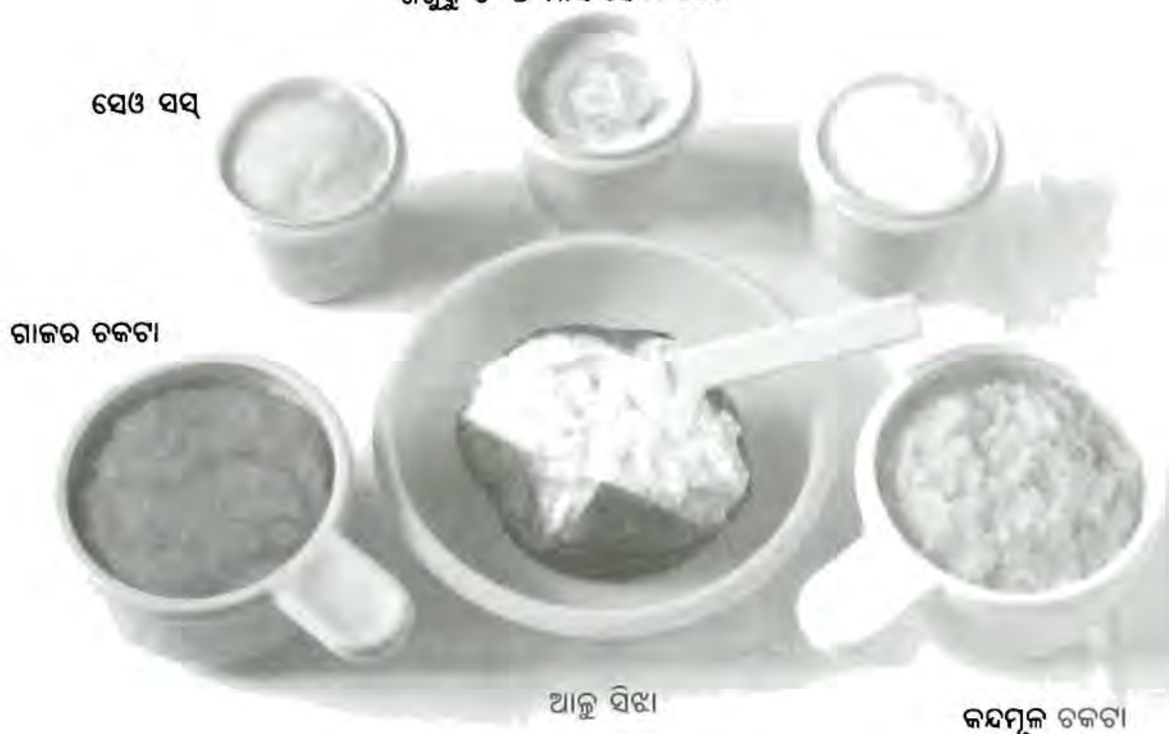
- ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ବାପା-ମା' କେଉଁଠି ଭୁଲ୍ କରନ୍ତି ?:

ମା' ଓ ବାପା ହେବା ପାଇଁ ଅନେକ କଠିନ ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡେ ଯାହା କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ ବା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବେଳେବେଳେ ଭୁଲ୍ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା'-ବାପା ଭୁଲ୍ କରନ୍ତି । ତେବେ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ସେହି ସବୁ ଭୁଲ୍ ନକରିବା ହିଁ ମଙ୍ଗଳପ୍ରଦ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ଶିଶୁକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଚାବି ପେଣ୍ଡା ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଏହାକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇଲେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ହେଲେ ବି ସୀସା ତା' ପେଟକୁ ଯାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସୀସା ବି ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ଉପୁଜାଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହେବାଯାଏଁ ତୁମ ସ୍ନେହରୁ ତା'କୁ ବଞ୍ଚିତ କରନାହିଁ । ତାକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରଖିବ, ତୁମର ବନ୍ଧନ ବଢ଼ିବ । ଶିଶୁକୁ ତୁମେ କୋଳକୁ ନେଲାବେଳେ ସେ ଶିକ୍ଷା କରେ ଯେ, ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଳେ ତୁମେ ତା'ର ରକ୍ଷକ ।
- ଶିଶୁର ମଳରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ମଳରେ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ କିମ୍ବା ମଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା: ଜ୍ୱର, ଅତ୍ୟଧିକ ଅବୁଝା ହେବା, ମାନ୍ଦା ରହିବା କିମ୍ବା ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ଅନାଗ୍ରହ ଦେଖିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଅ ।
- ଶିଶୁକୁ ଔଷଧ ଦେବା ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ଅବହେଳା କରନାହିଁ । ଔଷଧର ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ମାପିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସିରିଞ୍ଜ ବା ଡ୍ରପର୍ ବ୍ୟବହାର କର । କେଉଁ ସମୟରେ ଓ କେତେ ଦିନ ଯାଏଁ ଔଷଧ ଦିଆଯିବ ତାହା ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଳନ କର । ଔଷଧକୁ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ (ଦରକାର ଥିଲେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ) ରଖ ।
- ଘରକୁ ଶିଶୁପାଇଁ ନିରାପଦ ରଖ । ତୁମକୁ ଦିଶୁନଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ବି ଶିଶୁ ଗୋଟେଇ ଆଣି ପାଟିରେ ପୂରାଇପାରେ । ସେ ଦିଗରେ ସାବଧାନ ରୁହ ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୫

ଶିଶୁକୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବ କିପରି



ଶିଶୁକୁ ଚାରିମାସ ହେବା ପରଠାରୁ କ୍ରମେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଦେବା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଏହା ତା'ର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ । କିନ୍ତୁ ୪ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରଥମ ୪ ମାସ ପରେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ-କଟକଣା ନ ଥାଏ । ତେବେ ତୁମ ଶିଶୁ ପାଇଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ତାହା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ, ତା'କୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାର ସମୟ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ତେଣିକି ତୁମେ କ୍ରମେ ତା'ର ରୁଚି ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ତା'ର ପରିମାଣ ଓ ସମୟ ନିରୂପଣ କରିବ ।

ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ଧରି କିମ୍ବା ତାକୁ ଅର୍ଦ୍ଧଶାୟିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବସାଇ ଖୁଆଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶୋଧିତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପାତ୍ର ଓ ଲମ୍ବା ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍ ଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହଜ ଓ ନିରାପଦ । ଖାଦ୍ୟ ପଡ଼ି ଶିଶୁର ପୋଷାକ ଯେପରି ମଇଳା ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଖୁଆଇବା ବେଳେ ତା'ର ଛାତି ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଟାଓ୍ୱେଲ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖ । ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ବା କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତତଃ ମାସେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଦଳା ଖାଦ୍ୟ



ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଳ୍ପ ବିଶୋଧିତ ଜଳ ସହିତ ଫେଣ୍ଟି କ୍ରିମ୍ ପରି ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ କର । ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାକୁ ବିଶୋଧିତ ଉପକରଣରେ ଛାଣିଦିଅ । ଅଠାଳିଆ ହେଉନଥିବା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟମାନଙ୍କର ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରାଥମିକ ଭାବରେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କର । ସେଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଲୌହଅଂଶ ଥାଏ । ପରେ ଆଳୁ, ଗାଜର, ସେଓ ଇତ୍ୟାଦିର ରସକୁ ସେହିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦେଇପାର ।

୧ କଠିନ ଖାଦ୍ୟର ଆରମ୍ଭ

ପ୍ରଥମେ ବୋତଲ ବା ମା'ର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇତିନ ଚାମଚ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କମ୍ କରନାହିଁ । ଏହି ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁ ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ହିଁ ତାକୁ ମୁଖ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ମିଳିଥାଏ ଯଥା ମିନେରାଲ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କେତେକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଏହି କଠିନ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ସେ ଯେଉଁ ପୁଷ୍ଟି ପାଉଥିଲା ତାହା ଏହି ନୂଆ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଲେ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କ୍ରମେ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।





୨ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଭଲ । କିନ୍ତୁ କ୍ରମଶଃ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାର କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖରାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି କି ନାହିଁ ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ । କାରଣ ଶିଶୁ ତାହା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ନାହିଁ ।

୩ ଚାମଚରେ କିପରି ଖୁଆଇବ

ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ନିଜର ପୋଷାକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ କପଡ଼ା ଢ଼ାଙ୍କି ରଖ । ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ସିଧା ବସାଇ ଖୁଆଅ । ଲମ୍ବା ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚାମଚରେ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଶିଶୁର ଦୁଇ ଓଠ ଭିତରେ ଧର ଯେପରି ସେ ଚାମଚରୁ ଖାଦ୍ୟ ଶୋଷି ନେଇପାରିବ । ଚାମଚ ବେଶୀ ଭିତରକୁ ପୂରାଇଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚାମଚରେ ପୁଣି ବାହାର କରିଦେବ ।





ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଦ୍ୱାବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୪.୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୫.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପିଠିପଟେ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ଖଟିଆ ଉପରେ ଗୋଇଠିରେ ଠେଲାମାରି ଗତି କରିପାରେ ।
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗକୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଇପାରେ ବା ବୁଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଲେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିଛବି ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ ଭାବେ ଚିହ୍ନି ପାରେ ।
  - କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିଗଲେ ସେ ଦିଗକୁ ଝୁଙ୍କିକରି ଚାହେଁ ।
  - କୌଣସି ପଦାର୍ଥରୁ ଅଳ୍ପ ଅଂଶଦେଖି ସେ ପଦାର୍ଥକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ଆଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ ।
  - ଖୁସି ବା ବିରକ୍ତି ଭାବକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱରଦ୍ୱାରା ଜଣାଇପାରେ ।
  - ନିଜର ଛବିକୁ ଦର୍ପଣରେ ଦେଖି ହସିଥାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ସାତରଙ୍ଗ:

ଶିଶୁକୁ ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ କିଛି ତଥ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ଝରକା ପାଖରେ ପ୍ରିଜ୍‌ମ ଝୁଲାଇଦେଲେ ତହିଁରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ବି ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ସାତରଙ୍ଗ ଦେଖାଏ । ସେଇ ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଦେହରେ କିମ୍ବା କାନ୍ଥରେ ଦେଖି ଶିଶୁ ଆହ୍ଲାଦିତ ହୁଏ ।



- ତୁରୀ ବାଜିଲା:

ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେଲା ପରେ ତା ପେଟ ଉପରେ ତୁମ ଓଠକୁ ରଖି ପାଟିରେ ପବନ ନେଇ ଜୋରକରି ଫୁଙ୍କିଲେ ଫଟାତୁରୀ ପରି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ଶୁଣି ଶିଶୁ ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହୋଇ ହସି ଉଠେ । ତାକୁ କୁତୁକୁତୁ ବି ଲାଗେ । ଏହି କୌତୁକିଆ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ତୁମକୁ ବି ହସ ଲାଗିବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର କାଶ:

ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଶିଶୁର କାଶ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ନାହିଁ । କାଶ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଆଦି ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ ଏବଂ ଶ୍ୱାସପଥ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାଶ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଖିଲା କାଶ ହେଲେ କଫ ବାହାରେ ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ କାଶିଲା ବେଳେ ସଁ ସଁ ଶବ୍ଦ ହୁଏ କିମ୍ବା ହୁଇସିଲ୍ ପରି ଶବ୍ଦ ବାହାରି ପାରେ ।

ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କଫ ବାହାରେ । ଏଥିପାଇଁ (ଏକ୍ସପେକ୍‌ଟୋରାଣ୍ଟ) କାଶ କରାଇବାରେ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ । ଶୁଖିଲା କାଶ ବି ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଶ୍ୱାସ (ଆଜ୍‌ମା) କିମ୍ବା ଆଲର୍ଜୀ ଯୋଗୁଁ ବି ଏପରି କାଶ ହୋଇପାରେ । ହୁଇସିଲ୍‌ପରି ସଁ ସଁ କିମ୍ବା ଭୂକିଲା ପରି ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା କାଶ ସ୍ୱରକ ପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିହେବ:

ପ୍ରଥମ କଥା ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କାଶ କମାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁର ସକ୍ରିୟତା ହ୍ରାସ କରାଇବା ଏବଂ ତାକୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେଲେ କାଶ ବି ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । କାଶରୁ ନିର୍ଗତ କଫକୁ ପତଳା କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ପାନୀୟ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ଦେଖାଇବେ ?

ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା ବା ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା ।
- କାଶ ସହିତ ଜ୍ୱର ହେବା ।
- ଶିଶୁ ଚିଡ଼ ଚିଡ଼ା ଭାବ ଦେଖାଇବା ।
- ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷୁଧା ହାନୀ ।
- ଖାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ।
- ସଁ ସଁ ସ୍ୱର ହେବା ।
- କାଶ ଅବିରତ ହେବା ।

ଯଦି ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥାଏ, ଶିଶୁର କେବଳ ଲାକ୍ଷଣିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଜୀବାଣୁ ଯୋଗୁଁ କାଶ ହେଉଥିଲେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ (ପ୍ରତିଜୀବୀ) ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ହୁଏ । ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ, ତାକୁ ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଅକ୍ସିଜେନ୍ (ଅମ୍ଳଜାନ) ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାଲାଇନ୍ ଆଦି ଦେବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୩
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ତ୍ରୟୋବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୬.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୫.୪ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୫.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ସେ ବସିପାରେ । ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିଲା ବେଳେ ହାତରେ ଭରା ଦିଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ପିଠିପଟୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଇଲାବେଳେ ସେ ପ୍ରାୟ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାଏ ।
  - ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ବୁଲାଇ ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟଧରି ଚାହିଁଥାଏ ।
  - ଆହୁରି ଅନେକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବର୍ଣ୍ଣପରି ଶବ୍ଦ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - କୁରୁକୁରୁ କରି ହସେ ।
  - ଗୁଣୁଗୁଣୁ ହୁଏ ଏବଂ କାନ୍ଦୁଥିଲା ବେଳେ ଗୀତ ଶୁଣିଲେ ଚୁପ୍ ହୁଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ବଲ୍ ଖେଳିବା:

ଏଥର ଶିଶୁ ବସି ପାରୁଛି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ବା ପେଣ୍ଡୁଟିଏ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ପେଣ୍ଡୁଟି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥିଲେ ଭଲ । ପେଣ୍ଡୁକୁ କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ । କାନ୍ଥରେ ବାଜି ତା ପୁଣି ଫେରିଆସିବ । ତା'ପରେ ପେଣ୍ଡୁକୁ ତଳେ ବାଡେଇଲେ ତା ପୁଣି ଉପରକୁ ଯିବ ଓ ତଳକୁ ଆସିବ । ପେଣ୍ଡୁର ଗତିକୁ ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ଅନୁସରଣ କରେ । ଶିଶୁ ଏହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକଲେ ତା ହାତରେ ଧରେଇ ଦିଅ । ପେଣ୍ଡୁର ଆକାର ଓ ଆୟତନକୁ ସେ ଅନୁଭବ କରେ । ଏହା କିପରି ଗଡ଼େଇ ଦିଆଯାଏ ଶିଶୁକୁ ଶିଖାଅ ।

- ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା

ଘର ଭିତରେ ପାଣି ଟବ୍‌ରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ନାନାଗାର ନିରାପଦରେ ଶିଶୁକୁ ଖେଳାଯାଇପାରେ । ବାଥ୍‌ଟବ୍‌ରେ ଛୋଟଛୋଟ ଖେଳଣା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଶିଶୁ ତାର ସ୍ନାନ ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ଖୁସିରେ ଖେଳିଥାଏ ।





ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ:

ଏବେ ଶିଶୁ ଅଧିକ ଗତିଶୀଳ ହେବ । ତେଣୁ ଘରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବିଷାକ୍ତ ତଥା କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସାବଧାନ ହେବା ସହିତ ସେ ସବୁକୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଡିଟରଜେଣ୍ଟ, ପାଇଖାନା ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ସାବୁନ୍, କ୍ରିମ୍ ଆଦି ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଥାକରେ ଚାବି ଦେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଡ୍ରୟର ଏବଂ ଥାକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଲାଚ୍ ଦେଇ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ଆଲକହଲ୍ ଥିବା ପାନୀୟକୁ ଚାବି ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- କିରାସିନି, ଟର୍‌ପେଣ୍ଟିନ୍, ଉଇମରା ଔଷଧ, ଗଛପାଇଁ ସାର, ବ୍ୟାଟେରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟାଣୁ ନାଶକ ଔଷଧକୁ ଚାବି ପକାଇ ଶିଶୁଠାରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଅତର, ଅଠା ଏବଂ ପ୍ରସାଧନ ସାମାଗ୍ରୀକୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଚାବି ପକାଇ ରଖିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।
- ସମସ୍ତ ଔଷଧପତ୍ର ଓ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ଚାବି ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ । ବ୍ୟବହୃତ ହେଉନଥିବା ଔଷଧ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ବିତିଯାଇଥିବା ଔଷଧକୁ ଉତ୍ସର୍ଜନ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଔଷଧ ଶିଶିମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁ ଖୋଲି ନପାରିଲା ପରି କ୍ୟାପ୍ ଲଗାଇ କସିକରି ଠିପି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ବା ଅଗଣାରେ ସିଗାରେଟ୍ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେହି ଶିଶୁ ପାଖରେ ସିଗାରେଟ୍ ପିଉଥିଲେ ବାରଣ କରନ୍ତୁ । ଘରେ ବା ଅଗଣାରେ ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ପିକା କିମ୍ବା ପାନ ସିଠ ପଡ଼ିଥିଲେ ତାହା ଉଠାଇ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଘର ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଲଗା ଯାଇଥିବା ଗଛ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ପାଇଁ କେତେକ ଗଛ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ସେଭଳି କିଛି ଗଛ/ଗୁଳ୍ମ/ଲତା ନିକଟରେ ଥିଲେ ତାକୁ ଉପାଡ଼ି ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଟେଲିଫୋନ୍ ପାଖରେ ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ଏବଂ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସର ନମ୍ବର ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜରୁରୀକାଳୀନ ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଫୋନ୍ କରି ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୪
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଚର୍ତୁବିଂଶ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୦ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୬.୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପିଠିପଟେ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଧରି ଖେଳେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ହସ୍ତଚାଳନା କରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆବେଗ ଯଥା: ଖୁସି, ଦୁଃଖ କିମ୍ବା ରାଗ ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ।
  - ହଠାତ୍ ତାର ଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଆନନ୍ଦରେ ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହୋଇ ହସିଉଠେ ।
  - ନିଜ ନାଁ ଶୁଣିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଦେଖେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଶିଶୁର ଗପବହି:

ଶିଶୁ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଗପବହି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ମୋଟା କାଗଜ ନେଇ ସେଥିରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀର ଆକାର କାଟି ତହିଁରେ କଳା ମାର୍କର ପେନ୍‌ରେ ଆଖି, ମୁହଁ, ନାକ ଆଦି ଚିତ୍ରିତ କରି ଡ୍ରଇଁକାଗଜ ଉପରେ ଅଠା ଲଗାଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପୃଷ୍ଠା ତିଆରି କର । ଏଭଳି ଚାରି ପାଞ୍ଚ ପୃଷ୍ଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ତାର ବାମ ପାଖ ସିଲାଇ କରିଦିଅ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଗପବହି ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏଥର ଏହି ବହିକୁ ଦେଖାଇ ଗପ କୁହ ।

- ଆମ କୁନା ଡିଟେକ୍ଟିଭ୍:

ଶିଶୁ ଭଲ ପାଉଥିବା କୌଣସି ଏକ ଖେଳଣାକୁ କନ୍ଥା କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ତଳେ ଏପରି ଭାବେ ଲୁଚାଇ ଦିଅ ଯେମିତି ଖେଳଣାର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଅଂଶ ବାହାରକୁ ଦିଶୁଥାଏ । ଏଥର ଶିଶୁକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳଣାଟିକୁ ଖୋଜିବାକୁ କୁହ । ସେ ଯଦି କନ୍ଥା ଟେକିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଖେଳଣାଟି ସେ ପାଇଯିବା ପରେ ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲାପରି ମୁଖଭଙ୍ଗୀ କର ଏବଂ ତାଳି ମାରି ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ତା' ପରେ ଖେଳଣାଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଲୁଚାଇ ଦେଇ ତାକୁ ଖୋଜିବାକୁ କୁହ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ଶର୍ଦ୍ଦି ହେବା ଏବଂ ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା:

ଶିଶୁକୁ ଶର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ନାକବାଟେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ, ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ଆଲର୍ଜୀରୁ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ:

- ଗୋଟିଏ ବା ଉଭୟ ନାକପୁଡାରୁ ପତଳା ବା ବହଳା ସ୍ରାବ ବାହାରେ ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ବେଳେବେଳେ ଜ୍ୱର ରହେ ।
- ଶିଶୁ ଅବୁଝା ହୁଏ ।
- ନାକରୁ ଘୁଙ୍ଘୁଡ଼ି ମାରିଲା ପରି ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।
- ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ଶିଶୁ ତା ନାକକୁ ହାତରେ ରଗଡ଼ି ପାରେ ।
- କାଶ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଗଳା ବସିଯାଇପାରେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଶିଶୁର ନାକକୁ ଟିସ୍ୟୁ କାଗଜରେ ହାଲୁକା ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ । ଶ୍ୱାସପଥ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବଲ୍‌ବ ସିରିଞ୍ଜରେ ଶିଶୁର ନାକକୁ ସଫା କର । ଶିଶୁକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରିମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଅନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ:

ଶିଶୁ ଯଦି ମିନିଟ୍ ପିଛା ୫୦ ଥର ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥାଏ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଷ୍ଟକର ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ତାକୁ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗୁଥାଏ କିମ୍ବା ଦେହ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ କିମ୍ବା ନାକ ଓ ପାଟି ଚାରିପାଖର ଗାଢ଼ରଙ୍ଗ ହୁଏ, ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଅ । ନାକରୁ ବହୁଥିବା ସ୍ରାବର ରଙ୍ଗ ଲାଲ୍, ହଳଦିଆ କିମ୍ବା ସବୁଜ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଶିଶୁର ଜ୍ୱର କମୁନଥିଲେ ବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅତି ଜରୁରୀ ।

ଶିଶୁର ନାକ ପାଇଁ ଡ୍ରପ୍, ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଏବଂ ଘରେ ହ୍ୟୁମିଡ଼ିଫାଇଅର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ଦିନବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଭଲ । ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇପାରେ ଭାବି ଡେରୀ କରନାହିଁ । ରାତିଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପାଇବା ବି କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ!

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୫

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ପଞ୍ଚବିଂଶତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୬.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଶିଶୁ ପେଟେଇବା ଅବସ୍ଥାରୁ ହାତରେ ଭରାଦେଇ ଗୋଡ଼ରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ହାତର କଚଟିରେ ବୁଲାଇ ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବାକୁ ଇଛା କରେ ।
  - ➤ ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଦାର୍ଥ ନେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ପଦାର୍ଥକୁ ଓଲଟା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖି ଉପଭୋଗ କରେ ।
  - ➤ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ତାହାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ବାପା, ମା କୋଠରୀ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ କାନ୍ଦିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ହେଇଟି ତ:

ହେଇଟି ତ ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବାକୁ ଭାରି ମଜା ଲାଗେ । ତୁମେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଲୁଚାଇ ଶିଶୁକୁ ପଚାର ମାମା କାଇଁ, ମାମା କାଇଁ ହଠାତ୍ ଦୁଇ ହାତକୁ ଖୋଲି ତୁମ ମୁହଁକୁ ଦେଖାଇ ଶିଶୁକୁ ଚାହିଁ ''ହେଇଟି ତ!'' କୁହ । ତୁମକୁ ଦେଖି ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହୋଇ ଶିଶୁ ହସି ଉଠିବ । ଏହି ଖେଳକୁ ଚାଲୁରଖି ଶିଶୁର ମୁହଁରେ ଦୁଇ ହାତ ରଖି ଏଥର ପଚାର, ''କୁନା କାଇଁ, କୁନା କାଇଁ'' ସେହିପରି ହାତକୁ ତା ମୁହଁରୁ ହଟାଇ ''ହେଇଟି ତ କୁନା'' କୁହ । ଏହି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁ ଜାଣିପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ଏବଂ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇପାରେ ।

- ଉଲୁଟା ପୁଲୁଟା:

ଗୋଟିଏ ଖେଳଣାର ମୁଣ୍ଡ ପାଖ ତଳକୁ ଗୋଡ଼ ପାଖ ଉପରକୁ କରି ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ଶିଶୁ ଏହାକୁ ପୁଣି ଥରେ ସିଧା ରଖୁଛି କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ । ଯଦି ନକରେ ତେବେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଏହା ଫଳରେ ବସ୍ତୁକୁ ବିଭିନ୍ନ କୋଣ ଏବଂ ଦିଗରୁ ଦେଖିବା ଶିଶୁର ଅଭ୍ୟାସ ହେବ ।

- ଶବ୍ଦର ମାଜିକ୍:

ଶିଶୁକୁ କାଗଜ ଫର୍ଦ୍ଦେ ଦିଅ । ସେ ନିଜେ ତାକୁ ଲୋଚାକୋଚା କଲାବେଳେ ତାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣୁ । ଶିଶୁକୁ ଧରି କୌଣସି ଗଛତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଉପରେ ଚାଲ । ସେ ଶବ୍ଦ ବି ଶିଶୁ ଶୁଣୁ । ଖେଳଣା ପିଆନୋ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚଲାଇଲେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସେ ଶୁଣୁ । ସେ ନିଜେ ବି କିଛି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ସହିତ ସେ ପରିଚିତ ହେଉ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆମୋଦଦାୟକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ବିକାଶ:

ଆପଣଙ୍କ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ହିସାବ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରସବ ତାରିଖର କେତେ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି ତାହା ଖିଆଲ ରଖିବେ । ଜନ୍ମ ଦିନରୁ ସେତିକି ସପ୍ତାହ ଫେଡ଼ି ତା'ର ବିକାଶକୁ ତୁଳନା କରିବେ । ତେବେ ହାରାହାରି ଏହି ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଆପଣ ଶିଶୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିବ:

- ପେଟେଇ ଥିବାବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକି ସିଧାରଖି ଏବଂ ଦୁଇ ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ଦେହକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାର ଚେଷ୍ଟା ।
- ପିଠିକୁ ବଙ୍କେଇବା ।
- ହସିବା ଏବଂ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ କରିବା ।
- ପେଟେଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଗଡ଼ି ଚିତ୍ ହୋଇଯିବା ।
- କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଧରି ପାଟିରେ ପୁରାଇବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼ାଇବା ଓ ଖେଳଣାଧରି ହଲାଇବା, ବାଡ଼େଇବା ।
- ନିଜ ନାମକୁ ଜାଣିପାରିବା ।
- ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟହାତକୁ ଖେଳଣା ନେବା ।
- ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ଠିଆ କରାଇଲେ ଠିଆ ହେବା ।

ଶିଶୁକୁ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନମତେ ଶିଶୁକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ :

- ଶିଶୁକୁ ଝୁମିବା ଜାତୀୟ ଖେଳଣା ଦେଇ ତାହା ହଲାଇ ଶବ୍ଦ କରାଇବା ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହିତ ଖଜା ପାରୁ - ମୁଆଁ ପାରୁ କିମ୍ବା ''ତାଳି - ତାଳି, ବନମାଳି'' ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦର୍ପଣରେ ତା' ମୁହଁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।
- ମାଢ଼ିରେ କାମୁଡ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖେଳଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଅଧିକ ସମୟ ପେଟମାଡ଼ି ଖେଳିଲେ, ତା'ର ପିଠି, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତର ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହୁଏ ।
- ଶିଶୁକୁ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଖେଳାନ୍ତୁ । ଦୃଶ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଷଡ଼ବିଂଶତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୭.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ନିଜେ ବସିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ।
  - ➤ ହାତ ଧରିଦେଲେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ନିଜ ବୋତଲ ନିଜେ ଧରିପାରେ ।
  - ➤ କପ୍‌ର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍‌କୁ ଧରିପାରେ ।
  - ➤ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଖାଦ୍ୟନେଇ ନିଜେ ନିଜେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
  - ➤ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ଅଚିହ୍ନା ଲୋକ ଦେଖିଲେ ତା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

କେତେକ ବାପା, ମା' ଶିଶୁର ଦୁଇ ବାହୁକୁ ଧରି ଦୋଳି ଖେଳାନ୍ତି କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଶୂନ୍ୟକୁ ଡିଆଁଇ ପୁଣି ଧରନ୍ତି । କେତେକ ଶିଶୁ ଏହି ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କୁ ଏହା ସୁଖକର ହୋଇନଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ଏଭଳି ଖେଳିବାର ପ୍ରତିବାଦ କରେ ତେବେ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କର । ଶିଶୁର ଡେଣାକୁ ଧରି ଝୁଲାଇବା ବି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ ।

- ଲୁଚକାଳି ଖେଳ:

ଲୁଚକାଳି ଖେଳ ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରୁନଥିଲେ ବି ସେ ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି ଏକଥା ଶିଶୁ ଜାଣିପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ।

- ଜଳ ସିଞ୍ଚନର ଅନୁଭୂତି:

ଶିଶୁ ଗାଧୋଉଥିଲାବେଳେ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ବା ଦେହରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ପ୍ରେୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳକଣା ବର୍ଷା କର । ଏହାକୁ ସେ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରେ । ତା' ଛଡ଼ା ବାଥଟବ୍‌ର ପାଣି ଏବଂ ସ୍ପ୍ରେ ହେଉଥିବା ପାଣି ଭିତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତିର ଆନନ୍ଦ ନିଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କରିବା:

ମନେରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବାନ୍ତି ହେବା ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହେଲେ ବାନ୍ତି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାକସ୍ଥଳୀ କିମ୍ବା ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯଥା: ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ନିମୋନିଆ ଏବଂ ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍ ଯୋଗୁଁ ବି ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ ଔଷଧ ଏବଂ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯିବା ପରେ ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ଶିଶୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ବା କ୍ଷୀର ପାଟିରୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ତାହାକୁ ବାନ୍ତି କୁହାଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଖାଇଥିବା ପରିମାଣର କିଛି ଅଂଶ ସେ ବାହାର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାନ୍ତି କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାନ୍ତି କରିଦିଏ । ବାନ୍ତି ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା: ଜ୍ୱର, ନିସ୍ତେଜତା, କ୍ଷୁଧାହାନୀ, କାଶ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଆଦି ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କରୁଥିଲେ ତାକୁ ଜବରଦସ୍ତି କରି କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତେବେ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଳୀୟ (ପାନୀୟ) ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାନ୍ତି ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ଅଛି କି? ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା ଅଛି କି? କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପଦାର୍ଥ ସେ ଖାଇ ଦେଇଛି କି? କିମ୍ବା ଆପଣ ତାକୁ ନୂଆକରି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇଛନ୍ତି କି?

ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କେବେ କରିବେ?

ଶିଶୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରୁଥାଏ କିମ୍ବା ଏହା ଯଦି ୨-୩ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗି ରହେ - ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଶିଶୁର ବୟସ ୬ ମାସରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ବାନ୍ତି ହେବାର କାରଣ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରେ । କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ କେବଳ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ସେ କହିପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ ଶିଶୁକୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୫
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ପଞ୍ଚବିଂଶତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୬.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଶିଶୁ ପେଟେଇବା ଅବସ୍ଥାରୁ ହାତରେ ଭରାଦେଇ ଗୋଡ଼ରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
  - ➤ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ହାତର କଚଟିରେ ବୁଲାଇ ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବାକୁ ଇଛା କରେ ।
  - ➤ ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଦାର୍ଥ ନେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ପଦାର୍ଥକୁ ଓଲଟା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖି ଉପଭୋଗ କରେ ।
  - ➤ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ତାହାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ବାପା, ମା କୋଠରୀ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ କାନ୍ଦିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ହେଇଟି ତ:**

ହେଇଟି ତ ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବାକୁ ଭାରି ମଜା ଲାଗେ । ତୁମେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଲୁଚାଇ ଶିଶୁକୁ ପଚାର ମାମା କାଇଁ, ମାମା କାଇଁ ହଠାତ୍ ଦୁଇ ହାତକୁ ଖୋଲି ତୁମ ମୁହଁକୁ ଦେଖାଇ ଶିଶୁକୁ ଚାହିଁ ''ହେଇଟି ତ!'' କୁହ । ତୁମକୁ ଦେଖି ଖିଲ୍‌ଖିଲ୍ ହୋଇ ଶିଶୁ ହସି ଉଠିବ । ଏହି ଖେଳକୁ ଚାଲୁରଖି ଶିଶୁର ମୁହଁରେ ଦୁଇ ହାତ ରଖି ଏଥର ପଚାର, ''କୁନା କାଇଁ, କୁନା କାଇଁ'' ସେହିପରି ହାତକୁ ତା ମୁହଁରୁ ହଟାଇ ''ହେଇଟି ତ କୁନା'' କୁହ । ଏହି ଖେଳ ମାଧମରେ ଶିଶୁ ଜାଣିପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ଏବଂ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇପାରେ ।

- **ଉଲୁଟା ପୁଲୁଟା:**

ଗୋଟିଏ ଖେଳଣାର ମୁଣ୍ଡ ପାଖ ତଳକୁ ଗୋଡ଼ ପାଖ ଉପରକୁ କରି ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ଶିଶୁ ଏହାକୁ ପୁଣି ଥରେ ସିଧା ରଖୁଛି କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ । ଯଦି ନକରେ ତେବେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଏହା ଫଳରେ ବସ୍ତୁକୁ ବିଭିନ୍ନ କୋଣ ଏବଂ ଦିଗରୁ ଦେଖିବା ଶିଶୁର ଅଭ୍ୟାସ ହେବ ।

- **ଶବ୍ଦର ମାଜିକ୍:**

ଶିଶୁକୁ କାଗଜ ଫର୍ଦ୍ଦେ ଦିଅ । ସେ ନିଜେ ତାକୁ ଲୋଚାକୋଚା କଲାବେଳେ ତାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣୁ । ଶିଶୁକୁ ଧରି କୌଣସି ଗଛତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ଉପରେ ଚାଲ । ସେ ଶବ୍ଦ ବି ଶିଶୁ ଶୁଣୁ । ଖେଳଣା ପିଆନୋ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚଳାଇଲେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସେ ଶୁଣୁ । ସେ ନିଜେ ବି କିଛି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ସହିତ ସେ ପରିଚିତ ହେଉ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆମୋଦଦାୟକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ବିକାଶ:**

ଆପଣଙ୍କ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ହିସାବ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରସବ ତାରିଖର କେତେ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି ତାହା ଖିଆଲ ରଖିବେ । ଜନ୍ମ ଦିନରୁ ସେତିକି ସପ୍ତାହ ଫେଡ଼ି ତା'ର ବିକାଶକୁ ତୁଳନା କରିବେ । ତେବେ ହାରାହାରି ଏହି ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଆପଣ ଶିଶୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିବ:

- ପେଟେଇ ଥିବାବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକି ସିଧାରଖି ଏବଂ ଦୁଇ ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ଦେହକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାର ଚେଷ୍ଟା ।
- ପିଠିକୁ ବଙ୍କେଇବା ।
- ହସିବା ଏବଂ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ କରିବା ।
- ପେଟେଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଗଡ଼ି ଚିତ୍ ହୋଇଯିବା ।
- କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଧରି ପାଟିରେ ପୁରାଇବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼ାଇବା ଓ ଖେଳଣାଧରି ହଲାଇବା, ବାଡ଼େଇବା ।
- ନିଜ ନାମକୁ ଜାଣିପାରିବା ।
- ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟହାତକୁ ଖେଳଣା ନେବା ।
- ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ଠିଆ କରାଇଲେ ଠିଆ ହେବା ।

ଶିଶୁକୁ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନମତେ ଶିଶୁକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ :

- ଶିଶୁକୁ ଝୁମିବା ଜାତୀୟ ଖେଳଣା ଦେଇ ତାହା ହଲାଇ ଶବ୍ଦ କରାଇବା ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହିତ ଖଜା ପାରୁ - ମୁଆଁ ପାରୁ କିମ୍ୱା ''ତାଳି - ତାଳି, ବନମାଳି'' ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦର୍ପଣରେ ତା' ମୁହଁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।
- ମାଢ଼ିରେ କାମୁଡ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖେଳଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଅଧିକ ସମୟ ପେଟମାଡ଼ି ଖେଳିଲେ, ତା'ର ପିଠି, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତର ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହୁଏ ।
- ଶିଶୁକୁ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଖେଳାନ୍ତୁ । ଦୃଶ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଷଡ଼ବିଂଶତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୭.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ନିଜେ ବସିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ।
  - ➤ ହାତ ଧରିଦେଲେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ନିଜ ବୋତଲ ନିଜେ ଧରିପାରେ ।
  - ➤ କପ୍‌ର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍‌କୁ ଧରିପାରେ ।
  - ➤ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଖାଦ୍ୟନେଇ ନିଜେ ନିଜେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
  - ➤ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ଅଚିହ୍ନା ଲୋକ ଦେଖିଲେ ତା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

କେତେକ ବାପା, ମା' ଶିଶୁର ଦୁଇ ବାହୁକୁ ଧରି ଦୋଳି ଖେଳାନ୍ତି କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଶୂନ୍ୟକୁ ଡିଆଁଇ ପୁଣି ଧରନ୍ତି । କେତେକ ଶିଶୁ ଏହି ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କୁ ଏହା ସୁଖକର ହୋଇନଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ଏଭଳି ଖେଳିବାର ପ୍ରତିବାଦ କରେ ତେବେ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କର । ଶିଶୁର ଡେଣାକୁ ଧରି ଝୁଲାଇବା ବି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ ।

- ଲୁଚକାଳି ଖେଳ:

ଲୁଚକାଳି ଖେଳ ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରୁନଥିଲେ ବି ସେ ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି ଏକଥା ଶିଶୁ ଜାଣିପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ।

- ଜଳ ସିଞ୍ଚନର ଅନୁଭୂତି:

ଶିଶୁ ଗାଧୋଉଥିଲାବେଳେ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ବା ଦେହରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ପ୍ରେୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳକଣା ବର୍ଷା କର । ଏହାକୁ ସେ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରେ । ତା' ଛଡ଼ା ବାଥ୍‌ଟବ୍‌ର ପାଣି ଏବଂ ସ୍ପ୍ରେ ହେଉଥିବା ପାଣି ଭିତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତିର ଆନନ୍ଦ ନିଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କରିବା:

ମନେରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବାନ୍ତି ହେବା ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହେଲେ ବାନ୍ତି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାକସ୍ଥଳୀ କିମ୍ବା ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯଥା: ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ନିମୋନିଆ ଏବଂ ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍ ଯୋଗୁଁ ବି ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ ଔଷଧ ଏବଂ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପେଟକୁ ଯିବା ପରେ ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ଶିଶୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ବା କ୍ଷୀର ପାଟିରୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ତାହାକୁ ବାନ୍ତି କୁହାଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଖାଇଥିବା ପରିମାଣର କିଛି ଅଂଶ ସେ ବାହାର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାନ୍ତି କଲାବେଳେ ଶିଶୁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାନ୍ତି କରିଦିଏ । ବାନ୍ତି ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା: ଜ୍ୱର, ନିସ୍ତେଜତା, କ୍ଷୁଧାହାନୀ, କାଶ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଆଦି ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କରୁଥିଲେ ତାକୁ ଜବରଦସ୍ତି କରି କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତେବେ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଳୀୟ (ପାନୀୟ) ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାନ୍ତି ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ଅଛି କି? ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା ଅଛି କି? କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପଦାର୍ଥ ସେ ଖାଇ ଦେଇଛି କି? କିମ୍ବା ଆପଣ ତାକୁ ନୂଆକରି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇଛନ୍ତି କି?

ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କେବେ କରିବେ?

ଶିଶୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରୁଥାଏ କିମ୍ବା ଏହା ଯଦି ୨-୩ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗି ରହେ - ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଶିଶୁର ବୟସ ୬ ମାସରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ବାନ୍ତି ହେବାର କାରଣ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରେ । କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ କେବଳ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ସେ କହିପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ ଶିଶୁକୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତି ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୬

ଶିଶୁକୁ ପିନ୍ଧାଇବ କ'ଣ ଓ କିପରି



ନବଜାତ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଥର ପରିସ୍ରା କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ କେତେମାସ ତାର ଡାଏପର (Diaper) ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସରଞ୍ଜାମ ଯଥା ପରିଷ୍କାର ଡ଼ାଏପର, ପୋଛା କନା ଏବଂ ମଇଳା ଡାଏପର୍‌କୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଥଳୀ ପାଖରେ ରଖ । କାରଣ ଶିଶୁକୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତଟିଏ ମଧ୍ୟ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ଏହି ପଦାର୍ଥମାନ ଯୋଗାଡ଼ କରିବା ସମୟରେ ଶିଶୁ ଗଡ଼ିଯାଇପାରେ ।

ଡାଏପର ପିନ୍ଧାଇବା ଓ କାଢ଼ିବା

କେବଳ ଗୋଟିଏ ଥର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ (disposable) ଡାଏପର ସୁବିଧାଜନକ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ମାପର ମିଳେ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ମାପ ଦେଖି କିଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇଦିଅ ଓ ତାର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଟେକିଦିଅ । ତା ପରେ ଡାଏପର୍‌ଟି ଖୋଲି ତାର ପିଚାତଳେ ରଖ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ାଏପରର ସାମାନ୍ୟ ପଟଟିକୁ ତା'ର ଜଙ୍ଘ ମଝିରେ ଉପରକୁ ଭିଡ଼ି ରଖ ଓ ପେଟଉପରେ ପାରିଦିଅ । ଶେଷରେ ଉଭୟ କଡ଼ ପଟୁ ଡାଏପରକୁ ଟାଣି ପେଟ ମଝିକୁ ଆଣ ଓ ଲଖାଇ ଦିଅ । (ଚିତ୍ର ଦେଖ)

ଡାଏପର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କଡ଼ପଟେ ଲାଖି ରହିଥିବା ଟ୍ୟାବ୍‌କୁ ଛଡ଼ାଅ । ତା ପରେ ଡ଼ାଏପରର ସାମନା ପଟକୁ ଶିଶୁର ଗୋଡ଼ ସନ୍ଧିରେ ତଳକୁ ନିଅ । ପିଚାରେ ଲାଗିଥିବା ମଇଳାକୁ ଏହି ସାମନା ଅଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫା କର । ଡାଏପରକୁ ଦୁଇ କଡ଼ ପଟୁ ମଝି ଆଡ଼କୁ ଚଉତି ଦିଅ । ପୂର୍ବପରି ଶିଶୁର ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ଏବଂ ଡ଼ାଏପରକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ପିଚାତଳୁ ଖସାଇ ନିଅ । ଏହାକୁ ସଂଲଗ୍ନ ଟେପ୍‌ରେ ବାନ୍ଧି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଥଳିରେ ନେଇ ବାହାରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ।

ଡାଏପର ପିନ୍ଧାଇବା ପାଇଁ

୧



ଡାଏପରକୁ ଖୋଲି ଶିଶୁର ପିଚାତଳେ ରଖ ।

ଶିଶୁକୁ ମସିଣା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଚଟାଣରେ (ଶେଜରେ) ରଖ । ତା'ର କଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଦୁଇଗୋଡ଼ ଟେକି ତା'ର ଏକ ଡ଼ାଏପର ଖୋଲି ତା'ର ପିଚାତଳକୁ ଦେଇଦିଅ ।

୨



ଶିଶୁର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ (ଜଙ୍ଘ) ମଝିରେ ସାମ୍ନା ପାଖଟିକୁ ଉପରକୁ ଆଣ ।

ଧୀରେ ତା'ର ଦୁଇ ପାଦକୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଡ଼ାଏପର୍‌ର ସାମ୍ନାଭାଗ ଦୁଇଗୋଡ଼ ମଝିରେ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ପୁତ୍ର ଶିଶୁ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ଲିଙ୍ଗ ଯେପରି ତଳଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରେ । ଫଳରେ ପରିସ୍ରା କଲେ କମରପଟି ଓଦା ହୁଏନାହିଁ ।

୩ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ

ଡାଏପରକୁ ପେଟ ଉପରେ ମସୃଣ କର । ଗୋଟିଏ ପାଖ ମଝିକୁ ଆଣ । ଏହାର ପଛ ପାଖରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଲଖାଇ ଦିଅ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ କର । ଡାଏପରର ଉପରପାର୍ଶ୍ୱକୁ ତା'ର ପେଟଉପରେ ପରିଷ୍କାର କରି ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ ।



ଡାଏପର ଖୋଲିବା ପାଇଁ

୧



ପ୍ରଥମେ ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱ ଖୋଲ ।

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ଛଡ଼ାଇଲା ପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ଛଡ଼ାଅ । ସାମ୍ନାପାଖକୁ ଶିଶୁର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ତଳକୁ ନିଅ ।

୨



ଡାଏପର ବ୍ୟବହାର କରି ମଇଳା ଥିଲେ ପରିଷ୍କାର କର ।

ଡାଏପରର ସାମ୍ନାଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କିଛି ମଇଳା ଥିଲେ ତାହା ପରିଷ୍କାର କରିପାରେ ।

୩ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଦୂର କର ।

ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭିତରଆଡ଼କୁ ଗୁଡ଼େଇ ଦିଅ । ତା'ପରେ ଡ଼ାଏପରକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ । ତା' ପରେ ଶିଶୁର ପିଚାତଳୁ ଡ଼ାଏପରକୁ ଦୂରେଇ ନିଅ । ପୁନର୍ବାର ଡ଼ାଏପରରେ ଟେପ୍ ମାରି ତାହାକୁ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗରେ ନିଷ୍କାସିତ କର ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୭

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୨୭ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୩ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୭.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ମୁଣ୍ଡର ଭାରସାମ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ।
  - ➤ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବାର ଉପକ୍ରମ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ହାତ ଏବଂ ପାଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ପରଖେ ।
  - ➤ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଭଲପାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଘଣ୍ଟି ଓ ଝୁମୁକା ପରି ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ଖେଳଣାରେ ଖେଳିବାକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୋବାଇବା ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚୁଚୁମିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିପାରେ ।
  - ➤ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ଏବେ ଆଇନାରେ ନିଜ ଛବି ଦେଖିବାକୁ ଭଲପାଏ । ସେ ନିଜକୁ ଦେଖୁଥିଲା ବେଳେ ତାର ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ଦିଅ ବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅ । ତା'ଛଡ଼ା ସେ ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ତାକୁ ମଗରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଟବ୍ ଭିତରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଚା' କେଟ୍‌ଲରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ କେଟ୍‌ଲରୁ ଚା' ଢାଳିଲା ପରି ପାଣି ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ପାଇଁ କୁହ । ଏହି ଖେଳରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ପାଣି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରେ ।

- ମ୍ୟାଉଁ, ମ୍ୟାଉଁ, ଭୋ, ଭୋ:

ପରିବେଶରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କର । ବିରାଡ଼ିର ମ୍ୟାଉଁ, ମ୍ୟାଉଁ କୁକୁରର ଭୋ, ଭୋ, ଗାଈର ହମ୍ବାରଡ଼ି ତଥା ମଟର ସାଇକେଲ୍, ଟ୍ରେନ୍ କିମ୍ବା ଉଡାଜାହାଜର ଶବ୍ଦକୁ ନକଲକରି ଶିଶୁକୁ କୁହ । ଫଳରେ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶବ୍ଦ କେଉଁଠୁ ଆସୁଛି ଜାଣିପାରେ ।

- ବିଭିନ୍ନତା ଜ୍ଞାନ:

ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ, ଖେଳଣା, ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦିର ଆକାର, ଆୟତନ, ସ୍ୱାଦ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନତା ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ ଜଣାଅ । ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ପ୍ରକାରର ଖେଳଣା ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଖେଳ ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଶିଶୁ ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ଯେପରି ପାଟି ଭିତରେ ନ ପୁରାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା:

ଏବେ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟ ହେଲାଣି ଅଧିକ ଲାଳ ଗଡ଼ିବା, ସବୁ ଜିନିଷ ପାଟିରେ ପୁରାଇ ସାମ୍ନାପଟ ମାଢ଼ିରେ ରଗଡ଼ିବା, ଅଝଟ ହେବା, ଅନିଦ୍ରା ରହିବା ଏବଂ ମାଢ଼ି ଫୁଲିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦାନ୍ତ ଉଠିଲେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ସବୁ ପିଲାଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ବେଳେ ସମସ୍ୟା ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ ।



ସାଧାରଣତଃ ସାମ୍ନାପଟ ତଳମାଢ଼ିର ସାମ୍ନା ଦାନ୍ତ ପ୍ରଥମେ ବାହାରେ । ଦୁଇଟି ବାହାରିସାରିବା ପରେ ଉପର ମାଢ଼ିର ସାମ୍ନା ଦୁଇଟି ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହି ଦୁଇ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଦାନ୍ତର ଦୁଇ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦାନ୍ତ ବାହାରେ । ସାମ୍ନାର ୪ଟି ଲେଖାଏଁ ଦାନ୍ତ ଉପର ଓ ତଳ ମାଢ଼ିରେ ବାହାରିବା ପରେ ଶିଶୁର ପେଷଣ ଦାନ୍ତ ବାହାରେ । ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବାର ୧୫ରୁ ୨୦ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ୨୦ଟି ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ସମୟରେ ହିଁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେଲେ ଆପଣ ତା'ର ସମାଧାନ ଖୁବ୍ ସହଜରେ କରିପାରିବେ । ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡାକରି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ଟି ଥିବା ରିଙ୍ଗ (ଶିଶୁ ସାମଗ୍ରୀ ମିଳୁଥିବା ଦୋକାନରେ ମିଳେ) ଧରାଇ ଦେଲେ ଶିଶୁ ତାକୁ ଚୋବାଇଲେ ଆରାମ ଲାଗେ ।

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଶିଶୁର ମାଢ଼ିକୁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ମାଢ଼ିକୁ କାଲୁଆ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ବି ଘଷା ଯାଇପାରେ । ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି ବ୍ୟଥା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ଶୋଉନଥାଏ, ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ: ବ୍ୟଥା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ମାଢ଼ିରେ ବ୍ରାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ଆଲକହଲ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଘସିବେ ନାହିଁ !

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କେବେ ନେବେ?

ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥି ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଅସୁସ୍ଥତା ୨୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ବିଷୟରେ କେତେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଓ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ:

ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିଲେ ତା' ସାଙ୍ଗରେ ଜ୍ୱର ବି ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ ।

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଦାନ୍ତ ଉଠୁଥିବା ଶିଶୁର ରାତିରେ ଅଧିକ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେଭଳି ହୁଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଦିନବେଳେ ଖୁବ୍ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ରାତି ବେଳକୁ ଥକି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଅବୁଝା ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ଦାନ୍ତ ଉଠୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ରୋଗୀପରି ସେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ





ଯେ, ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ଯତ୍ନ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ସେ ଅବୁଝା ହେଲାବେଳେ ବରଂ ତା'ର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ବିକର୍ଷିତ କରାଇଦେଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିକୁ କାଟି ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ମାଢ଼ି ଉପରେ ଦେଉଥିବା ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ମାଢ଼ି କାଟି ଦାନ୍ତ ଉପରକୁ ବାହାରିଲା ବେଳେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ:

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ଉଠିଲା ବେଳେ ଥରେ ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦାନ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଯଦି ଏପରି ଦାନ୍ତ ଥାଏ, ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ୪-୬ଟି ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ କୋମଳ ଶିଶୁ ବ୍ରସ୍‌ରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇବର୍ଷ ହୋଇଗଲାପରେ ସେ ନିଜେ ନିଜେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୮

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୮
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୨୮ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୪ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୭.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୬.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଖୁବ୍ ସହଜରେ କଡ଼ ଲେଉଟେଇପାରେ ଏବଂ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୁଇପଟେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଥିବା କପ୍‌କୁ ଧରି ତହିଁରୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଏକାଗ୍ରତା ହାସଲ କରିପାରେ ।
  - ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଥଟ୍ଟାମଜା ବୁଝେ ।
  - ଚିଡ଼େଇବାକୁ ଭଲପାଏ ।
  - ଆଇନାର ପ୍ରତିଛବିକୁ ଥାପୁଡ଼ାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶି ଯେଉଁ ବହି ପଢ଼ାଯାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ ଶିଶୁ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ଗଛ, ଫୁଲ, ଦୋଳି, ଶେଯ, ବାଥ୍‌ଟବ୍ ଆଦିର ବଡ଼ବଡ଼ ରଙ୍ଗୀନ ଚିତ୍ରଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଶବ୍ଦ ଭେଦ:

ଯେଉଁ ସବୁ ଖେଳଣାକୁ ଚିପିଲେ ପେଁ ପାଁ ଶବ୍ଦ ବାହାରେ ସେପରି ଖେଳଣାଟିଏ କମ୍ବଳ ତଳେ ଲୁଚାଇ ଚିପି ଦିଅ । ଶବ୍ଦ କେଉଁଠୁ ଆସୁଛି ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ଯଦି ସେ ନପାରେ ତାକୁ ଏହି କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କର । ସେ ଖେଳଣାଟିକୁ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଖେଳଣାଟି ପାଇ ଗଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

- ପାଳିକରି ଖେଳିବା:

ତୁମ ଶିଶୁ ଏଯାଏଁ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଉ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେଲାପରେ ଖେଳିବ । ଏବେ ତାକୁ ତା' ପାଳି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ସମୟ ହୋଇଛି । ଗୋଟିଏ ରୁମାଲ ବା ଗାମୁଛାର ଏକ ପାଖ ତୁମେ ଧରି ଆର ପାଖ ତୁମ ଶିଶୁକୁ ଧରିବାକୁ ଦିଅ । ତୁମ ପାଖ ତୁମେ ଧୀରେ ଟାଣ ଏବଂ ଢିଲା କର । ଶିଶୁ ତା' ପାଖ ଟାଣୁଛି ନା ନାହିଁ ଦେଖ । ଯଦି ଟାଣୁ ନଥାଏ କିପରି ଟାଣିବାକୁ ହୁଏ ଶିଖାଅ । ଯେପରି ତୁମେ ଥରେ ଟାଣିବା ପରେ ଶିଶୁ ଥରେ ଟାଣିବ । ଏହିପରି କ୍ରମରେ ଚାଲିଲେ ଖେଳଟି ସଫଳ ହୁଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁକୁ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ବିଷୟରେ କିଛି ପରାମର୍ଶ:

ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି କର । କିଛି ଦିନ ଏପରି ଖାଇବା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ନୂଆକରି ଦେବାକୁ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ଉଦାହରଣ: ଶିଶୁ ଯଦି ୩ ଚାମଚ କନ୍ଦମୂଳ (ସିଝା ଚକଟା)ରୁ ୩ ଚାମଚ ଖାଉଥାଏ, ତେବେ ଦୁଇ ଚାମଚ କନ୍ଦମୂଳରେ ଏକ ଚାମଚ ସବୁଜ ମଟର (ସିଝା ଚକଟା) ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ତା'ପର ଦିନ କନ୍ଦମୂଳ ପରିମାଣ ଆଉ ଟିକିଏ କମେଇ, ମଟର ପରିମାଣ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼େଇ ଦିଅ । ଏହିପରି ଭାବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁ କେବଳ ମଟର ଖାଇପାରିବ । ଶିଶୁ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏଭଳି ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜି ଥିଲେ ତାହା ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରଥମରୁ ଜାଣି ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁ ଭଲ ପାଉଥିବା କେତେକ ଫଳ ଓ ପରିବା ତାଲିକା:

ସେଓ, ନାଶପାତି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କନ୍ଦମୂଳ, ଆଳୁ, କଦଳୀ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି

ଫଳର ବା ପରିବାର ଚୋପା ଛଡାଇ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମଞ୍ଜି ବାହାରକରି ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ଭଲକରି ଦଳି ପାଣି ମିଶାଇ ଶିଶୁ ଢ଼ୋକି ପାରିବା ଭଳି ଘନତ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ ରସ ଶିଶୁକୁ ଦେଇହେବ । ପରିବା ବା ଫଳରେ ଚିନି, ଲୁଣ କିମ୍ବା ଲହୁଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରଥମରୁ ଶିଶୁକୁ ଟମାଟୋ ଭଳି ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ପରିବା ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁକୁ ମହୁ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଏଥିରୁ ବଟୁଲିଜିମ୍‌ଭଳି ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜି ହେଉଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟ:

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ନଦେବା ହିତକର ।

- ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ (ପି-ନଟ୍ ବଟର)
- ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ (ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍ ଅଂଶ)
- ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ଜାତୀୟ ଫଳ
- ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ରସ
- କୋଳି ଜାତୀୟ ଫଳ
- ସମୁଦ୍ର ମାଛ
- ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି
- ଚକୋଲେଟ

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜି ଥାଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୯

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୨୯
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୨୯ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୫ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୮.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଯାଇପାରେ ।
  - ବେଳେବେଳେ ନିତମ୍ବ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଟେକି ତଳ ଆଡ଼କୁ ପେଲିହୋଇ ଗତି କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ମୁଠାଏ । ହାତରେ ପାଟିରେ ଧରେ କିମ୍ବା ବାଡାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ମା, ପା, ଦା, ଦି ଭଳି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
  - ଅନ୍ୟ ଶିଶୁର ଚିତ୍ର ଦେଖିଲେ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଚାହେଁ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସାମାଜିକ କଥୋପକଥନ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଛା କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଆନନ୍ଦମୟ ସଙ୍ଗୀତ ଧାରା:**

ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ସଙ୍ଗୀତପ୍ରିୟ । ଶୋଇବା, ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ଏପରିକି ଖେଳିବା ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ ସଙ୍ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ମୋହିତ ହୁଏ । ଏହି ସଙ୍ଗୀତ ନାନା ବାୟା ଗୀତଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶିଶୁ ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ମଧୁର ଧୂନ୍ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଧୂନ୍ ବା ଗୀତର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଗଲେ ଭଲ ।

- **ଖେଳ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:**

ଲୁଚକାଳି ଖେଳ କିମ୍ବା ହଜିଯାଇଛି ଖୋଜିଆଣ ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ସାଥୀହୋଇ ଖେଳିବାର ମଜା ଜାଣିପାରେ । ଏପରିକି ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବୁଝିବାରେ ବି ଏହି ଖେଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

- **ଜଳକ୍ରୀଡ଼ାରୁ ଶିକ୍ଷା:**

ଶିଶୁ ଟବ୍‌ରେ ପଶି ଗାଧୋଇଥିବାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଖାଲି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲର ଠିପି ଖୋଲି ଟବ୍ ପାଣିରେ ଭସାଇ ଦିଅ । ଟବ୍‌ରୁ ପାଣି କିପରି ବୋତଲ ଭିତରେ ପଶୁଛି ତାହା ଶିଶୁ ଦେଖୁ । ବୋତଲରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ରଖି ତହିଁରେ କେଇ ଟୋପା ବେବି ସାମ୍ପୋ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ହଲାଇ ଦିଅ । ତହିଁରୁ ବାହାରୁଥିବା ବବ୍‌ଲ ବା ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁର ହାତରେ ପକାଅ । ଏଥର ଶିଶୁ ହାତରେ ବୋତଲଟିକୁ ଧରାଇଦିଅ । ତହିଁରେ ବାକିଥିବା ବବ୍‌ଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ନିଜେ ଆଣିବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଶିଶୁ ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟାବଳୀ:**

ଶିଶୁ ବଟା ଓ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲାପରେ ଆପଣ ଭାବି ପାରନ୍ତି ଯେ, ସେ ଏଥର ସବୁକିଛି ଖାଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ ନ ଉଠିବା ଯାଏଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ ।

- ➤ କଞ୍ଚାଫଳ । (ଏପରିକି ପାଚିଲା ଫଳର ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ବି ଶିଶୁର ଗଳାରେ ଲାଖିଗଲେ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ।)
- ➤ ମାଂସ ଖଣ୍ଡ
- ➤ ପି-ନଟ୍ ବଟର୍
- ➤ ମଞ୍ଜିଥିବା ଫଳ
- ➤ ମୋଟା ଚୋପା ଥିବା ଫଳ
- ➤ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି
- ➤ ଅଙ୍ଗୁର (ଗୋଟା), ଚେରୀ (ଗୋଟା)
- ➤ ମାଂସ ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ହାଡ଼
- ➤ ମାଛର କଣ୍ଟା ଓ କାତି
- ➤ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଓ ଲୁଣି ମାଛ

ଉପଦେଶ: ଆରମ୍ଭରୁ ଶିଶୁକୁ ''ଆଁ'' କହିଲେ ପାଟି ଖୋଲିବାକୁ ଶିଖାଅ । ଯଦି ଶିଶୁ ପାଟିରୁ କିଛି ପଦାର୍ଥ ଆପଣ ବାହାର କରିବାକୁ ଇଛା କରନ୍ତି- ସେ 'ଆଁ' କହି ପାଟି ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୦

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୦
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୦ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୯.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ହାତ ଏବଂ ଦୁଇ କହୁଣି ଦୁଇ ପାପୁଲି ଓ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଠେସମାରି ଆଗକୁ ଯାଏ ।
  - ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାପୁଲିରେ ଭରାଦେଇ ଦେହକୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ବୁଲାଏ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ଧରିପାରେ ।
  - ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଛୋଟଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଲୁଚାଇଦେଲେ ତାହା କୁଆଡ଼େ ଉଭାଇଯାଏ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ବୁଝେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ଲଗାତାର ଭାବେ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସ୍ୱର ଏବଂ ଉଚ୍ଚାରଣରୁ 'ନାଁ'ର ଅର୍ଥ ବୁଝିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ରୋଷେଇ ଘରୁ ଉଦ୍‌ଭାବନ:

ମା' ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହିଳାମାନେ ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ କୋଠରୀ । ଏଥିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କପ୍ ବୋର୍ଡ଼ ବା ଡ୍ରୟରକୁ ଖୋଲିବା ତହିଁରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହା ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସମସ୍ତ କପ୍‌ବୋର୍ଡ଼ ଏବଂ ଡ୍ରୟର ଗୁଡାକ ଶିଶୁ ଯେପରି ଖୋଲି ନପାରେ ସେଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଷେଇ ଘରେଥିବା ଛୁରୀ, ପନିକି, କଟୁରୀ ଆଦି ଯେପରି ଶିଶୁ ନ ଛୁଏଁ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ରୋଷେଇ ଘରେ ଶିଶୁକୁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ବି କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ର ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି କପ୍ ବୋର୍ଡ଼ରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ଚାମଚ, କପ୍, ମଗ ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ଖେଳଣା ରୋଷେଇ ସଜ ପରି ନିରାପଦ ପଦାର୍ଥମାନ ରଖାଯାଇପାରେ ।

- ଗୋଟିଏ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟଟି ଧର:

ଶିଶୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇଟି ଖେଳଣା ଧରିଥିଲାବେଳେ ତା' ସାମ୍ନାରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳଣା ରଖ । ତୃତୀୟ ଖେଳଣା ଆଡ଼କୁ ଶିଶୁର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କର । ନୂଆ ଖେଳଣାଟି ନେବ କି ବୋଲି ଶିଶୁକୁ ପଚାର । ଶିଶୁ ପ୍ରଥମେ ଧରିଥିବା ଖେଳଣାକୁ ନଛାଡ଼ି ତୃତୀୟ ଖେଳଣାଟି ନେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଏଥର ଗୋଟିଏ ଖେଳଣାକୁ କିପରି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟଟିକୁ ଧରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଶିଖାଇ ଦିଅ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସେ ଧରିଥିବା ଖେଳଣାକୁ ଛାଡ଼ି ନୂଆ ଖେଳଣାକୁ ଧରିବା ଶିଖିଯାଏ ।

- ତାଳି ତାଳି:

ଦୁଇ ହାତରେ କିପରି ତାଳି ମାରିବାକୁ ହୁଏ ନିଜେ ତାଳିମାରି ଦେଖାଅ ଏବଂ ଶିଶୁର ଦୁଇ ହାତକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଆଘାତକରି ତାଳି ମରାଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁ ଶିଖିଯିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଲାବେଳେ ଗାଅ:

ତାଳି, ତାଳି
କୁନା ଦୁଧ ଭାତ ଖାଏ
ଥାଳୀ, ଥାଳୀ
ତାଳି, ତାଳି
ବନମାଳୀ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ମଳ ଅଶ୍ଳେଷଣ (**Feacal Impaction**):

ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁର ଅନ୍ତ୍ରନାଳୀରେ ଥିବା ମଳ ଶୁଖିଯାଇ କଠିନ ହୋଇ ବାହାରକୁ ଆସେ ନାହିଁ । ବହୁ ପରିମାଣର ମଳ ପେଟରେ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁକୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଲାଗେ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା । ଶିଶୁର ମଳ ଅଶ୍ଳେଷଣର ଲକ୍ଷଣାବଳୀ

- ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ପେଟର ବାମପାଖ ତଳ ଅଂଶରେ କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।
- ପେଟର ଅସୁସ୍ଥତା ରହେ ।
- ଶିଶୁ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୁଏ ।
- ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁର ମଳ ଅଶ୍ଳେଷଣ ହୋଇଛି ଜାଣିଲେ, ତା' ଦେହରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଆଇବା ଦରକାର ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ?

ମଳ ଅଶ୍ଳେଷଣ ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଏହା ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଲେ, ସେ ଏନିମା ଦେଇ ଶୁଖିଲା ମଳକୁ ବାହାର କରିଦେବେ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି ।



ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୭

ମଇଳା ଡ଼ାଏପର୍ ସଫାକରିବ କିପରି

ଡ଼ିସ୍‌ପୋଜେବଲ୍ ଡ଼ାଏପର୍ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣତଃ କପଡ଼ା ତିଆରି ଡ଼ାଏପର୍ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଦୁଇଟି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବାଲ୍ଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକରେ ମୂତ୍ର ଭିଜା ଡ଼ାଏପର ଓ ଅନ୍ୟଟିରେ ବିଷ୍ଠାଲଗା ଡ଼ାଏପର ରଖ । ବାଲ୍ଟିରେ ଡ଼ାଏପର ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଥିରୁ ଯେତେପାର ବିଷ୍ଠା ରାମ୍ପି ଟଏଲେଟ୍ ଫ୍ଲସ୍ କରିଦିଅ । ତା ପରେ ଡ଼ାଏପର ଗୁଡ଼ିକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବିଶୋଧନ ଦ୍ରବଣ (Sterlising Solution) କିମ୍ବା ସାବୁନ ପାଣି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତତଃ ୬ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖ । ତା ପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚିମୁଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଡ଼ାଏପର ଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ିନିଅ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ତାକୁ ଧୋଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ । ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ହାତରେ ଦସ୍ତାନା (Gloves) ପିନ୍ଧ । ମଇଳା ଲାଗିଥିବା ଡାଏପରକୁ ୱାସିଂ ମେସିନ୍‌ର ହଟ୍ ସାଇକ୍‌ଲରେ ସଫାକରି ଦୁଇଥର ଚିପୁଡ଼ ।

ତୁମର ଦରକାର ହେବ

- ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବାଲ୍‌ଟି, ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ରା ଭିଜା ଡ଼ାଏପର୍ ପାଇଁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ମଳ ଲାଗିଥିବା ଡ଼ାଏପର୍ ପାଇଁ । ବାଲ୍‌ଟିରେ କଭର୍ ଓ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ମଜବୁତ୍ ଥିବା ଦରକାର । ସେଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲାବେଳେ ତୁମେ ଉଠାଇବାକୁ ଯେପରି କଷ୍ଟ ହେଉନଥିବ ।
- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତିଆ
- ରବର୍ ଗ୍ଲୋବ୍‌ସ
- ବିଶୋଧନ ଦ୍ରବଣ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ପାଣି





୧ ଦୁଇଟି ବାଲ୍ଟିରେ ବିଶୋଧନ ଦ୍ରବଣ ପକାଅ ।

ବିଶୋଧନ ଦ୍ରବଣ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ହାତରେ ଗ୍ଲୋବ୍ସ୍ (ଦସ୍ତାନା) ପିନ୍ଧିବା ଜରୁରୀ । ଏହି ଦ୍ରବଣକୁ ବଡ଼ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨ ଡ଼ାଏପର୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଲ୍ଟିରେ ପକାଅ ।

ପ୍ରଥମେ ପରିସ୍ରାଭିଜା ଡ଼ାଏପର୍‌କୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ, ଚିପୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟିରେ ପକାଅ । ଅନ୍ୟ ବାଲ୍ଟିରେ ମଳ ଲାଗିଥିବା ଡ଼ାଏପର୍‌କୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତିଆରେ ରାମ୍ପି ମଳକୁ ଟଏଲଟ୍‌ରେ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏଥର ସେହି ଡ଼ାଏପରକୁ ଅନ୍ୟ ବାଲ୍‌ଟିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଦୁଇ ବାଲ୍‌ଟିରେ ଡ଼ାଏପର୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତତଃ ୬ ଘଣ୍ଟାଯାଏଁ ଭିଜାଇ ରଖ ।









୩ ଡାଏପରକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚିମୁଟା ବ୍ୟବହାର କର ।

ଡାଏପର ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବେ ମକଚି ବିଶୋଧନ ଦ୍ରବଣକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ନିଷ୍କାସିତ କର । ପରିସ୍ରା ଭିଜା ଡ଼ାଏପରକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଚିପୁଡ଼ି ଶୁଖାଇଦିଅ । ମଳ ଲାଗିଥିବା ଡ଼ାଏପର୍‌କୁ ଗରମପାଣିରେ ଦୁଇଥର ଧୋଇ ଚିପୁଡ଼ି ଶୁଖାଅ ।

୪ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇଦିଅ ।

ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗରମ/ଉଷୁମ ପାଣି ରଖି ତହିଁରେ କିଛି ଡ଼ିଟର୍‌ଜେଣ୍ଟ୍ ପାଉଡ଼ର ଦିଅ । ପାତ୍ରରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟକୁ ପକାଇ, ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ପାଣି ଅତିଗରମ ହେଲେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଟାଣ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ରହ !

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୧

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୧ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୭.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୯.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ପେଟକୁ ଉପରକୁ ଟେକି କହୁଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ଠେଲିହୋଇ ଆଗକୁ ଯାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ବାଡେଇ ପାରେ ।
  - ଏକ ହାତରୁ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଦାର୍ଥ ନେଇପାରେ ।
  - ନିଜେ ନିଜେ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ।
  - ସବୁକିଛିର ସ୍ୱାଦ ବାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଏକା ନିଶ୍ୱାସରେ ଅନେକ ଶବ୍ଦ କରେ ।
  - ନିଜ କାମର ଫଳାଫଳ ବୁଝିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ଅବାଞ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବାଦ କରେ ।
  - ବାପା, ମା'ଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖେ ।
  - ଏବେବି ଅଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜର କରେ ନାହିଁ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ବଜାଇବା:**

ଦୁଇଟି ପାତ୍ରର ଘୋଡ଼ଣୀକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି କିମ୍ବା ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇଟି ଚାମଚଧରି ପରସ୍ପର ସହିତ ବଜାଅ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଶୁ ଦେଖିବା ପରେ ସେଇ ଦୁଇ ପଦାର୍ଥକୁ ଶିଶୁକୁ ଧରାଇଦିଅ । ଶିଶୁ ତାକୁ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି ନ ପାରେ ତୁମେ ତା'ର ଦୁଇହାତକୁ ଧରି ବଜାଅ । ସେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଶିଶୁ ହସି ଉଠିବ ।

- **ଖଲାସ କରିବା ଓ ଭରଣ କରିବା:**

କୌଣସି ଏକ ପାତ୍ରରେ ଛୋଟଛୋଟ ଖେଳଣା ଭରିଦିଅ । ସେ ସବୁକୁ ଏକାଥରେ କିମ୍ବା ଗୋଟିଗୋଟିକରି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ପୁଣି ଥରେ ଖେଳଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ପାତ୍ରରେ ଭରି ଦିଅ । ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଇ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।

- **ବାଇ, ବାଇ, ଟା, ଟା:**

ଶିଶୁଠାରୁ ମା' ବା ବାପା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଦାୟ ନେଲା ବେଳେ ତା ମୁହଁରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଖେଳ ଖେଳିଲା ବେଳେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ତୁମେ ଶୀଘ୍ର ଫେରିବ ବୋଲି ଶିଶୁର ହୃଦୟଙ୍ଗମ ହେବା ଦରକାର । ଘରୁ ଦାଣ୍ଡ ପଟକୁ କିମ୍ବା ବାଡ଼ି ପଟକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଗଲାବେଳେ ତାକୁ ହାତ ହଲାଇ ବାୟ, ବାୟ କର ଏବଂ ଅତିଶୀଘ୍ର ଫେରି ଆସିବ ବୋଲି କୁହ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନକୁ ବଢ଼ାଅ । କିନ୍ତୁ ଖେଳ ଭିତରେ ତା ଦୃଷ୍ଟି ସୀମା ଭିତରେ ରହିଥାଅ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଶିଶୁର ଇ. କଲାଇ (E.Coli) ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା:**

ଇ. କଲାଇ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ମଣିଷ ଏବଂ କେତେକ ପଶୁଙ୍କ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଥାଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ମୂତ୍ର-ପଥର ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ପତଳା ଝାଡ଼ା (ଡାଇରିଆ) ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ ବା ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁକୁ ଇ.କଲାଇ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ମଇଳା ହାତରେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କଲେ କିମ୍ବା ଖୁଆଇଲା ବେଳେ ଶିଶୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଯଦି ସୁଇମିଂ ପୁଲ ନେଉଥାଆନ୍ତି, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ପରି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ଆସିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ କେତେକ ପରାମର୍ଶ:

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ତାକୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ସାବଧାନତା ରକ୍ଷା କଲେ ଇ.କଲାଇ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ ।

- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ ତାହା ବି ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- କ୍ଷୀର ଆଦି ପାନୀୟ ଭଲ ଭାବେ ପୂର୍ବରୁ ଫୁଟାଇ ରଖିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯଦି ମାଂସ କିମ୍ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଆଦି ଶିଶୁକୁ ଖୁଆନ୍ତି । ତାହା ଭଲ ଭାବେ ସିଝାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସିଝା ମାଂସକୁ କଞ୍ଚାମାଂସ କାଟିଥିବା ପ୍ଲେଟ୍ ବା ବୋର୍ଡ଼ ଉପରେ କଦାପି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କଞ୍ଚା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଫଳ ଓ ପରିବା ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ଖତ ଆଦିରେ ଜୀବାଣୁ ଥାଇପାରେ!



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୨ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୯.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଆଗକୁ କିମ୍ୱା ପଛଆଡ଼କୁ ଗୁରୁଣ୍ଡି ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ତାଳିମାରେ ।
  - ହାତ ବୁଲାଏ ।
  - ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଧରି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷକୁ ଚାହିଁ ଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ମାମା କିମ୍ୱା ପାପା ଆଦି ଡାକିପାରେ ।
  - ''ଧର... ଧର...'' କିମ୍ୱା ''ଏତେ ବଡ଼...'' କହି ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିଲେ ସେ ତାହା ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରେ ।
  - ହାତରୁ ଖସିପଡ଼ିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଚିତ୍କାର କରେ ।
  - ଦର୍ପଣରେ ପ୍ରତିବିମ୍ୱ ଦେଖିବାକୁ ଥାପୁଡାଏ, ହସେ ଓ ଚୁମା ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ବିଳମ୍ୱ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

● ଚାମଚ ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ବି ଏକ ଖେଳ ହୋଇପାରେ:

ଶିଶୁ ଚେୟାରରେ ବସି ତଳକୁ ଚାମଚ, ବଲ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଖେଳଣା ଫିଙ୍ଗି ପାରେ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚାମଚଟିକୁ ତଳୁ ଉଠାଇଲା ବେଳେ କୁହ ''ଆମ କୁନି ଚାମଚ ଫିଙ୍ଗିଦେଲା । ମୁଁ ତାକୁ ତଳୁ ଉଠାଇଦେଲି ।'' ଏହା କହି ତା ହାତରେ ପୁଣି ଥରେ ଚାମଚଟି ଧରାଇ ଦିଅ । ମଜା ଦେଖିବା ପାଇଁ ସେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚାମଚକୁ ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଏ । ଏହି ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ଜାଣିପାରେ ଯେ ସେ ଦେଖିପାରୁନଥିଲେ ବି ପଦାର୍ଥଟିର ଅବସ୍ଥିତି ଅଛି ।

● ଆମ କୁନା କେତେ ବଡ଼?:

ଶିଶୁକୁ ଅନାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ କର- 'ଆମ କୁନା କେତେ ବଡ଼?' ନିଜର ଦୁଇ ହାତକୁ ଦୁଇ ଦିଗକୁ ମେଲାଇ କୁହ- 'ଏତେ ବଡ଼ ।' ତୁମର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶିଶୁ ଉପଭୋଗ କରିବ । ସେ କେତେ ବଡ଼ ମହାନ ଏବେ ସିନା କହିପାରୁନି- ହେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସେ ପାରିବ ।

● ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ତିଆରି କର:

ଏକ ଶକ୍ତ ବାକ୍ସ (ଶିଶୁଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ଼ ହୋଇଥିବା ଦରକାର) କିମ୍ବା କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ରେ ଏକ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ତିଆରି କର । ଏହାର ଏକ ପାଖରେ ଶିଶୁ ବସିଥିବା ବେଳେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ବସ । ଶିଶୁ ଏଇ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ବାଟଦେଇ ତୁମ ପାଖକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ତୁମର ପ୍ରୟାସ ସଫଳ ହେବ । ସେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଭଙ୍ଗୀରେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ବାଟେ ଆସିବ । ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରେ ଥିଲାବେଳେ ''ଏବେ ଆମ କୁନା ଭିତରେ ଅଛି'' କୁହ । ପୁଣି ବାହାରକୁ ଆସିଗଲେ ''ଏବେ କୁନା ବାହାରେ ଅଛି'' କୁହ ।

ଏହି ଖେଳ ଫଳରେ ସେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ହୁଏ । ତା' ଛଡ଼ା 'ଭିତର' ଏବଂ 'ବାହାର' ବିଷୟରେ ତା'ର ଧାରଣା ଆସେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

● ଶିଶୁର ଏକ୍‌ଜିମା:

ଏକ୍‌ଜିମା ଏକ ଚର୍ମରୋଗ । ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳର ଯେକୌଣସି ସମୟରେଏହା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୧୦ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଭୟାନକ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲା ବେଳକୁ ଏହା କମିଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା କିମ୍ବା ପେଟେଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ତା'ର କୋମଳ ତ୍ୱଚା (ଚର୍ମ) ଚଟାଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ୮ ଆସିଲେ ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇପାରେ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟଜନିତ ଆଲର୍ଜୀରୁ ବି ଏପରି ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା କାତି ଛାଡ଼ିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଲାଲ୍ ହୁଏ । ପରେ ଏପରି ପିଡିକା ହାତ, ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ପେଟରେ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଡାଏପର ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହା ହୁଏନାହିଁ । ଏକ୍‌ଜିମାର ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ:

- ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।
- ଚର୍ମ କାତି ଛାଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶେ ।
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଥାଏ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁର ଏକ୍‌ଜିମା ଥିଲେ ତା'ର ଗାଧୋଇବା ସମୟ କମ୍ ରଖନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଶୁଖିଲା କରି ପୋଛନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଚର୍ମରେ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ମୃଦୁ ବେବୀଲୋସନ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବେବୀଲୋସନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରି ଚର୍ମକୁ ଅଧିକ ବିଦାହିତ କରେ । ତେଣୁ ଝାଳ ନ ବାହାରିବା ପାଇଁ ତା'ର ପୋଷାକ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କେବେ କରିବେ?

ଶିଶୁର ଏକ୍‌ଜିମା ଉପରେ ଯଦି ଫୋଟକା ଦେଖାଦିଏ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଏକ୍‌ଜିମା ପାଇଁ ଔଷଧ କେବଳ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ପରେ ହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଥିବା ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ କିମ୍ବା କୋଲଟାର, କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିଲେ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍, ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ହୋଇଥିଲେ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୩

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୩
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୩ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୬୯.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଭରା ଦେଇ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଚିମୁଟି ଛୋଟ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବାରେ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ।
  - କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ କିଛି ଦେଖାଇଲା ବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଏକ ଓ ଏକାଧିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ବୁଝିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।
  - ଛୋଟ ଛୋଟ କାମକୁ ମିଶାଇ ଏକ ନୂଆ କାମ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଅବାଞ୍ଛିତ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୂରକୁ ଠେଲିଦିଏ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଆଚରଣକୁ ଅନୁକରଣ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଧର, ଧର କୁନାକୁ ଧର ଧର!:

ଶିଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗତି କଲାବେଳେ ତା'କୁ କୁହ 'ମୁଁ ଏବେ କୁନାକୁ ଧରିଦେବି/ଛୁଇଁ ଦେବି ।' ତା' ପଛରେ ତୁମେ ବି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଅନୁସରଣ କର । ଅନୁସରଣ କଲେ ଶିଶୁକୁ ମଜା ଲାଗେ । ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏଇ ଖେଳ ଖେଳିପାରିବେ ।

- ଶିଶୁକୁ ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଶିଖାଅ:

ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଏକ ନାନାବାୟା ଗୀତ ଗାଇ ଶୁଣାଅ । ଗୀତ ଭିତରେ ତାକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ନିରାପଦ ଭାବେ ଡିଆଁଅ । ଏଥର ଖଟ ଉପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସି ଶିଶୁକୁ ଚିତକରି କୋଳରେ ଶୁଆଅ । ସେହି ଗୀତ ଚାଲୁ ରଖ । ଗୀତର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମେଲାଇ ଦିଅ । ଶିଶୁ ଟିକିଏ ଚମକି ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଗୀତ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖ । ପୁଣି ଥରେ ଗୀତର ସେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାଡ଼ି ଆସିଲେ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମେଲାଇ ଦିଅ । ଏହିପରି କିଛି ଥର ହେବା ପରେ ସେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାଡ଼ି ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ଜାଣିପାରିବ ଏବଂ ତୁମକୁ ଚାହିଁ ହସିବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- ଶିଶୁର ଆଖିରେ କ୍ଷତ:

ଶିଶୁ ଏବେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ହେବା ଯୋଗୁଁ ବେଳେବେଳେ ସେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇପାରେ । ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ଆଘାତ ଲାଗିପାରେ । ତେବେ ଏଭଳି ଦୁର୍ଘଟଣା ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ଘଟିପାରେ । ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ଦେଖାଦିଏ ।

- ଆଖି ଫୁଲିଯାଏ ।
- ଆଖିର ଚାରିପାଖର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ କିମ୍ବା ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶ ଲାଲ୍, ନୀଳ କିମ୍ବା ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ ।
- ବ୍ୟଥା ଥାଏ କିମ୍ବା ଛୁଇଁଲେ ଦରଜ ଲାଗେ ।
- ଆଖି ପାଖଆଖ ଅଞ୍ଚଳ କଟାକ୍ଷତ କିମ୍ବା ବିଦାରଣ ଥାଏ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁର ଆଖି ବା ଆଖପାଖ କ୍ଷତ ହେଲେ, ତା' ଉପରେ ହାଲୁକା ଭାବେ ଥଣ୍ଡା ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବିତିବା ପରେ ଉଷୁମ ଚାପ (ଗରମ ଚାପ ନୁହେଁ) ଦେଇପାରିବେ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ?

ଆଖି ପାଖ ଆଖରେ ଯଦି କଟାକ୍ଷତ କିମ୍ବା ବିଦାରଣ କ୍ଷତ ଥାଏ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଆଖିର ଫୁଲା ଯଦି ନ କମେ କିମ୍ବା ବଢ଼ିଥାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଖିର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷତକୁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଅବସ୍ଥା ହିସାବରେ ବିଚାର କରିବା ଦରକାର । ଚିକିତ୍ସକ ଶିଶୁ ପାଇଁ କିଛି ଆଖିବୁନ୍ଦା କିମ୍ବା ମଲମ ଔଷଧ ଦଇପାରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଆଖିକୁ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ୟାଡ୍ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୪

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୪
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ : ଟୀକାକରଣ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ୧୫୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩୪ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୩ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୦.୪ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୭.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଚଉକି ଟେବୁଲ ଆଦିକୁ ଟାଣି ତା' ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଖାଇ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ/ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ପୂର୍ବ କଥା ମନେ ପକାଇପାରେ ।
  - ସରଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରେ । ଯଥା: କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ତା' ନିକଟରୁ ଟାଣିଆଣିଲେ, ସେ ତାହା ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବାପା ମା'ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ପଦାର୍ଥ ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ ।
  - ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଖ ଓ ପାଟିର ଗତିକୁ ଅନୁକରଣ କରିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

● ଠିଆ ହେଲେ ଖେଳଣା ମିଳିପାରେ ବୋଲି ଦେଖାଅ:

ଏକ ଦୃଢ଼ ଚୌକି ଉପରେ ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ଖେଳଣାଟି ରଖିଦିଅ । ଚୌକିକୁ ଧରି ଠିଆହୋଇ ଖେଳଣାଟି ଆଣିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ଶିଶୁ ଯଦି ନପାରେ ତା ହାତଧରି ଚୌକି ଦେହରେ ଆଉଜାଇ ଠିଆ କରିଦିଅ । ଶିଶୁ ଖେଳଣାଟି ନେଇ ଆସିବା ପରେ ତାଳିମାରି ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ପୁଣି ଥରେ ତାକୁ ତଳେ ବସାଇ ଦେଇ ଚୌକିକୁ ଧରି ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

● ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷଟି ପାଇବା:

ଗୋଟିଏ ଖେଳଣାରେ ସୂତାଟିଏ ବାନ୍ଧି ଖେଳଣାକୁ ଶିଶୁଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ରଖ । ଖେଳଣାଟି ପାଇବା ପାଇଁ ସୂତାକୁ ଟାଣିବାକୁ କୁହ । ଶିଶୁ କଥାମାନି ଖେଳଣାଟି ପାଇଗଲେ ତାଳିମାରି ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖ ସୂତା, ସୂତୁଲି ବା ରଶି ଆଦିକୁ ଶିଶୁ ପାଖରେ ଛାଡ଼ି ଚାଲି ଯାଅ ନାହିଁ । ଖେଳ ସରିବା ପରେ ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁର ହାତ ପାଆନ୍ତାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁକୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା:

ଶିଶୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ବିଷୟରେ ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରିବା ସମୟ ଆସିଛି । ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟାବଳୀ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

➤ ଆପଣଙ୍କ ଭାନିଟି ବ୍ୟାଗ ଓ ମନିପର୍ଶକୁ ଏଭଳି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେଉଁଠି ଶିଶୁ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ନାହିଁ ।

➤ ରୋଷେଇ ଘର, ଗାଧୁଆ ଘର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଅଳିଆ ବାସ୍କେଟକୁ ଶିଶୁର ପହଞ୍ଚ ବାହାରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ପଇସା, ସେଫ୍‌ଟପିନ୍, ପେନ୍ କ୍ୟାପ, ପେପର କ୍ଲିପ୍, ବୋତାମ, ବେଲୁନ୍, ସ୍କ୍ରୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର । ଏଭଳି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ତାହା ଉଠାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଏଭଳି ପଦାର୍ଥକୁ ତଳୁ ଉଠାଇ ପାଟି, କାନ, ନାକ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥାଏ !

➤ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ସର୍ବଦା ଶିଶୁର ପହଞ୍ଚ ବାହାରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

➤ ଘରେ କେହି ଧୂମପାନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଯଦି କେହି ଏପରି କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଆସଟ୍ରେକୁ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଖାଲିକରି ଧୋଇଦେବା ଦରକାର । ଘରେ ବା ଅଗଣାରେ ସିଗାରେଟ୍ ପାନ ସିଠ କିମ୍ବା ବିଡ଼ି ଆଦିର ଅଂଶ ବିଶେଷ ପଡ଼ିଥିଲେ, ତାହା ତୁରନ୍ତ ଉଠାଇ ନେବା ଦରକାର । ଏହା ଶିଶୁ ହାବୁଡ଼ରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ ତାହା ପାଟିକୁ ନେଲେ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିପାରେ ।

➤ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଏବଂ ବଗିଚାରେ କୃଷି ପାଇଁ ତଥା ଘର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଥାକରେ ଚାବି ପକାଇ ରଖିବା ଦରକାର ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୮

ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇବ କିପରି

ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଶୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା, ଭୋକ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିପାରେ । ତେବେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ତା'ର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବାହାରକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ତା'ର ଶେଯ ଓ ସହଜବାହ୍ୟ (portable) ଖଟ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ନେବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ତା'ର ଶୋଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁଠାରେ ମଶା, ମାଛିଙ୍କର ଉପଦ୍ରବ ନ ଥିବ ଏବଂ ସିଧା ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପଡୁନଥିବ । କାର୍‌ରେ ଶିଶୁକୁ ନେଲେ ତା ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସିଟ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି କିମ୍ବା କଡ଼ ପଟେ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ଗଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେଣୁ ତା'ର ଶେଯର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କମ୍ବଳ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡ଼ାଇ ଉଚ୍ଚ କରିଦେଲେ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ସିଡ୍‌ସ୍ (Sudden Infant Death Syndrome) ରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ଅତି ଉଦ୍‌ବେଗ ଜନକ । ଶୀତଦିନେ ଭାରୀ କମ୍ବଳରେ ଶିଶୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା, ତାର ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇଦେବା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପରେ ମା ଧୂମପାନ କରିବା, ଶିଶୁକୁ ବେଢ଼ଙ୍ଗରେ ଶୁଆଇବା ସିଡ୍‌ସ୍‌ର କେତେକ କାରଣ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଶିଶୁର ଖଟିଆରେ ଏକ ବେବୀ ମନିଟର (Baby monitor) ରଖିଥିଲେ, ଶିଶୁର କାନ୍ଦ ଶୁଣିପାରି ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁରନ୍ତ ତା ପାଖକୁ ଚାଲିଆସେ । ଏହାଛଡ଼ା ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ତା'ର ଖଟିଆରେ କିଛି ନରମ ଖେଳନା, ଛବି ବହି ଇତ୍ୟାଦି ରଖିଥିଲେ ସେ ଉଠିବା ପରେ ନ କାନ୍ଦି ସେ ସବୁ ଦେଖି ମନୋରଞ୍ଜନ କରେ । ଶିଶୁ ପାଖରେ ରଖୁଥିବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ଧାରଯୁକ୍ତ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ସୂତା କିମ୍ବା ଦଉଡ଼ି ଥିବା ପଦାର୍ଥ ନ ରଖିବା ଉଚିତ।



ଟିପ୍‌ସ୍ :

ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହେଲେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇଥାଏ । ତା' ଦୁଇକଡ଼ରେ କମ୍ବଳକୁ ମୋଡ଼ି କିମ୍ବା ସାନ ତକିଆ ଦେଇଥିଲେ, ସେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ, ଶିଶୁର ମୁହଁ ଏବଂ ନାକ ଯେପରି ଆବୃତ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।



ଶିଶୁ ଉଠି କାନ୍ଦୁଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ର:

ଶିଶୁର ଶୋଇବା ସ୍ଥାନରେ ଏକ ବେବି-ମନିଟର୍ ଯନ୍ତ୍ର ରଖିଥିଲେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ମାତ୍ରେ ତୁମେ ଶୁଣିପାରିବ ।





୧ ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଅ ।

ଶିଶୁ ଶୁଆଇଲାବେଳେ ସବୁବେଳେ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଅ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଚିତ୍‌କରି କିମ୍ବା କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଆଇଲେ ସିଡ୍‌ସ୍ (SIDS) ର ବିପଦ କମ୍ ଥାଏ ।

୨ ଶିଶୁକୁ ହାଲୁକା କମ୍ବଳରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ କର ।

ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇଲା ବେଳେ ପରିଷ୍କାର ବେଡ୍‌ସିଟ୍ ଓ ହାଲୁକା ଓଜନର କମ୍ବଳ ବ୍ୟବହାର କର ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୫

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୫ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୧.୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାଇଦେଲେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟ ପାଦର ଆଗରେ ରଖେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଛୋଟଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଖାରି ଆଣି ମୁଠାରେ ଧରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଛୋଟ ଛୋଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିପାରେ ।
  - ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ନାଁ କରେ ।
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ତାର ତିନି ପରିସରକୁ କଳନା କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଶିଶୁ ବନ୍ଦହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଏନାହିଁ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

● ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଓ ଖଲାସ କରିବା:

ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଏବଂ ଖାଲି କରିବା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ଅନ୍ୟଟି ଥାକ ମାରିବା ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ଖେଳ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଜୋତା କଭରରେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳଣା ରଖି ଶିଶୁ ସାମ୍ନାରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ତାପରେ ସେଇ ଖେଳଣାକୁ ତହିଁରେ ପୁଣି ଥରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ପ୍ରଥମ ଥର ସେ କରି ନ ପାରିଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଗୋଟିକ ଭିତରେ ଆଉ ଗୋଟେ ରହି ପାରୁଥିବା ଭଳି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଗିନା ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିକ ଭିତରେ ଆଉ ଗୋଟେ କିପରି ରଖାଯାଏ ଦେଖାଇ ଦିଅ । ତାପରେ ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଜେ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ।

● ମୋତେ ଧର:

ଏହି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁ ତୁମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଶିଖିଥାଏ । ତୁମେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି କିଛି ବାଟଯାଇ ଶିଶୁ ଆଡ଼କୁ ଫେରି ଚାହିଁ ମୋତେଧର ମୋତେ ଧର ବୋଲି କୁହ । ଶିଶୁ ତୁମକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ତାକୁ ଜିତିବାକୁ ଦିଅ ଏବଂ କୁଣ୍ଢେଇ ଗେଲକରି ପୁଣି ଥରେ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଶିଶୁ ତୁମଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯାଇ ତାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେବ । ସେତେବେଳେ ତା ପଛରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯାଅ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

କଣ୍ଟା, ଖୁଣ୍ଟା ଏବଂ ଭଙ୍ଗା କାଚ ପ୍ରତି ସାବଧାନ:

ଘରେ ଆପଣ ଜାଣିନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବି ଭଙ୍ଗା କାଚଖଣ୍ଡ ଥାଇପାରେ । ଶିଶୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିଲା ବେଳେ ଏଣେତେଣେ ପଡ଼ିଥିବା କଣ୍ଟା, କାଚଖଣ୍ଡ କିମ୍ବା କାଠଖଣ୍ଡ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି କ୍ଷତାକ୍ତ ହୋଇପାରେ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଫୁଲି ପାରେ, ବ୍ୟଥା ହୁଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତ ବି ବାହାରିପାରେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁ ଦେହରେ ଏପରି କୋଣସି ପଦାର୍ଥ ପଶିଗଲେ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର କରି, ସେ ସ୍ଥାନରୁ ୧/୨ ଇଞ୍ଚ ଛାଡ଼ି ଚାପ ଦେଲେ ପଶିଥିବା ପଦାର୍ଥଟି ବାହାରି ଆସେ । ନଚେତ୍ ଏକ ଟୁଇଜରକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ତା' ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଟାଣି ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଏହାପରେ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ପୁନର୍ବାର ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ କିଛି ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ମଲମ ଲଗାଇଦେବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ଏହା କରିବା ଅଧିକ ସୁବିଧାଜନକ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର:

କାଚ କିମ୍ବା କଣ୍ଟା ଆଦି ବାହାର କରିସାରିବା ପରେ ବି ସେ ସ୍ଥାନ ଲାଲ କିମ୍ବା ଫୁଲା ରହିଲେ ହୁଏତ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାହାରି ନଥାଏ । ସେପରି ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦରକାର ।

ତା'ଛଡ଼ା କଣ୍ଟା ବା କାଚ ଆଦି ଆପଣ ବାହାର ନକରି ପାରୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଏହା ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଆକାର ହୋଇଥିଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଏହାର କିଛି ଅଂଶ ଦିଶୁଥାଏ କିମ୍ବା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ସବୁଜିଆ ବା ହଳଦିଆ ପୂଜ ବାହାରୁଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବି ଦରକାର ହୁଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସକ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଦେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

ଯଦି କଣ୍ଟା କିମ୍ବା କାଚ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ଏହା ଗଭୀର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଭେଦ କରିନଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ତାହା ବାହାର କରିପାରନ୍ତି । ନଚେତ୍ ସର୍ବଦା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୬

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୬ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୧.୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - କିଛି କାନ୍ଥ ବା ବାଡ଼କୁ ଧରି ଠିଆହୋଇ ପାରେ ।
  - ଚୌକିରେ ଭଲଭାବେ ବସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ବଡ଼ ପଦାର୍ଥ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲାବେଳେ ଦୁଇ ହାତ ମେଲାଇଥାଏ ।
  - ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥକୁ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଉଠାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ପୂର୍ବଦିନ ଖେଳିଥିବା ଖେଳ ମନେ ପକାଇପାରେ ।
  - ତା ନାଁ ଡାକିଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବାପା-ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ରହି ଖେଳିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ ।
  - ନିଜେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।
  - ତା'ଠାରୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନେଇଗଲେ ସେ ପ୍ରତିବାଦ କରେ ।
  - ନିଜ ହାତରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗହୋଇ ଖେଳିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଡାକୁଛି । ଶିଶୁକୁ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମୟ ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟର ସଦ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।

- ସୁଲୁସୁଲିଆ ପବନ:

ଶିଶୁର ବେକକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଫୁଙ୍କିବା ସମୟରେ କୁହ ''ସୁଲୁସୁଲିଆ ପବନ ।'' ତାକୁ ଚୁମାଦେଇ ଗେଲକରି କୁହ ''ଆମ ଗେହ୍ଲା ନନ୍ଦନ ।'' ତାପରେ କୁତୁକୁତୁ କରି ତାକୁ କୁହ ''କୁତୁକୁତୁ ହେବା ପାଇଁ ଆମ କୁନାର ମନ ।'' ଏହି ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଏ ।

ସୁଲୁସୁଲୁ ପବନ
ଆମ ଗେହ୍ଲା ନନ୍ଦନ ।
କୁତୁକୁତୁ ହେବା ପାଇଁ
ଆମ କୁନାର ମନ ।

- ପଦାର୍ଥକୁ ତଳେ ପକାଇବାର ଶବ୍ଦ:

କୌଣସି ଏକ ଧାତବ ପାତ୍ରକୁ ତଳେ ରଖ । କାଠ ବା କାଗଜ ତିଆରି ବ୍ଲକ୍‌ଟିଏ ତହିଁରେ ପକାଅ । ବ୍ଲକ୍‌ଟିକୁ କିପରି ପକାଯାଉଛି ତାହା ଶିଶୁ ଦେଖୁ । ଏଥର ଶିଶୁକୁ ଦିଅ, ସେ ପକାଉ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ପଦାର୍ଥ କିପରି ପକାଯାଏ ଶିଖେ । ଧାତବ ପାତ୍ରରେ ଏହା ପଡ଼ିବା ପରେ ହେଉଥିବା ଶବ୍ଦକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।

- ଗଦା ମାରିବା:

ଗୋଟାଏ ବ୍ଲକ୍ ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟେ ବ୍ଲକ୍ ଥୋଇବା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ରଡ୍ ଉପରେ ରିଙ୍ଗ ଗଳାଇ ଗୋଟାକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ରିଙ୍ଗ ଗଳାଇ ରଖିବା, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଗିନା ଭିତରେ ଆଉ ଗୋଟେ ଗିନା ରଖିବା, ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ଗଦା ମାରିବା ଶିଖେ । ଏହି ଖେଳ ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ଖେଳ ହୋଇଯାଏ ।

- ଶିଶୁ ତାର ସଙ୍ଗୀତ ସୃଷ୍ଟି କରୁ:

କୌଣସି ଧାତବ ପ୍ଲେଟ୍ ଉପରେ କାଠର ଚାମଚକୁ ବାଡେଇ କିମ୍ବା ଝୁମୁକାକୁ ହଲାଇ ସଙ୍ଗୀତ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ସେ ଭଲ ପାଏ । ତୁମେ ବି ତା ସହିତ ଏହି ସଙ୍ଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କର ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା:

ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା କ୍ଷୀର ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୬୦୦ରୁ ୮୦୦ ମି.ଲି. ପିଉଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ବି ଖାଉଛି । ଅନେକ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି ଏବଂ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରୁଛି । ଏହି ସମୟରେ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନର ଖାଦ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦାର୍ଥ ରହିପାରେ:

- ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଛେନା - ୧/୨ କପ୍ / କିମ୍ବା ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି ଅଧା କପ୍ ।
- ଲୌହ ମିଶ୍ରିତ ବେବୀ ସିରିଆଲ୍ - ୩୦ - ୬୦ ମି.ଲି. । (୨-୩ ଥର)
- ପାଉଁରୁଟିର ଗୋଟିଏ ସ୍ଲାଇସ୍ (ଖଣ୍ଡ)ର ଅଧା (୨-୩ ଥର) ।
- ଫଳରସ (୧:୧ ପାଣି ମିଶାଇ) ୯୦ ମି.ଲି.
- ଫଳ (ଚକଟା) ୪୦-୬୦ ମି.ଲି. (୨-୩ ଥର)
- ସିଝା ପରିବା ଚକଟା ୪୦-୬୦ ମି.ଲି. (୨-୩ ଥର)
- ସିଝା ଅଣ୍ଡାର କେଶର/ଡାଲି ଚକଟା/ବିନ୍ ୪୦-୬୦ ମି.ଲି. (୨-୩ ଥର)



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୭

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୭
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୭ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୧.୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ହାତରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଧରି ଗୁରୁଣ୍ଡି ପାରେ ।
  - ଗୁରୁଣ୍ଡୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବି ପଛକୁ ବୁଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥକୁ ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଭାଗକୁ ଆଣି ପରସ୍ପରକୁ ବାଡେଇ ପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଲୁଚା ଯାଇଥିବା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଘୋଡ଼ଣି ଟେକି ଖୋଜି ଦେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଖେଳଣା ବାଛି ଖେଳେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦକୁ ଅନୁକରଣ କରେ ଯଥା: କାଶ, ଫିସ୍‌ଫିସ୍ କଥା ଇତ୍ୟାଦି ।
  - କପକୁ ଧରି ତହିଁରୁ ପାଣି ବା କ୍ଷୀର ପିଇ ପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଖେଳଣା ପ୍ରିୟ । ଏବେ ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଥିବ ଅନେକ ଖେଳଣା ସେ ନିଜେ ଖୋଜୁଛି । ତା'ଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଗଲେ ସେ ପ୍ରତିବାଦ କରୁଛି । ଏବେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖେଳଣା ହୁଏ ତ ଭାଙ୍ଗି ଯିବଣି । ତେଣୁ ବାରମ୍ବାର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତଦାରଖ କର । କୌଣସି ଖେଳଣାରେ ଯେପରି ତୀକ୍ଷଣ ଧାର ବା ମୂନ ନଥାଏ କିମ୍ବା ଖେଳଣାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଉନଥାଏ । ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଦରକାର । କରିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଏସବୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ।

- ଆଇନାରେ ଅଭିନୟ:

ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆଇନା ସାମ୍ନାରେ ବସାଇ ଦିଅ । ତା' ପଛରେ ବସି ତୁମର ହାତ ମୁହଁ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କର । ବଡ଼ ବଡ଼ ଆଖିକରି ଚାହିଁବା, ନାକକୁ କୁଞ୍ଚିବା, ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବା, ଜିଭକୁ ବାହାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁ ବି ତୁମକୁ ଅନୁକରଣ କରେ ।

- କାଳିଆ ବଳଦ ଗଳାରେ ଗଳାରେ:

କୁତୁକୁତୁ ହେବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ତାର ଡାହାଣ ପାପୁଲିକୁ ତୁମ ପାପୁଲିରେ ଥାପୁଡେଇ ତାଳଦେଇ ଗାଅ:

''ପାନ ଦେଉଁ
ଚୂନ ଦେଉଁ
ଗୁଆ ଦେଉଁ
ଖଇର ଦେଉଁ
ତୁ ଟିକେ ଖା
ମାମୁଁକୁ ଟିକିଏ ଦେ ଏବେ
କାଳିଆ ବଳଦ ଗଳାରେ ଗଳାରେ ହାଣ୍ଡି ଖୁଡୁଖୁଡୁ କଲାରେ ।''

ଶେଷ ଦୁଇପଦ ଗାଇଲା ବେଳକୁ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚଲାଇ ତାର ପେଟ, କାଖ, ଅଣ୍ଟା ଆଦି ସ୍ଥାନକୁ ଛୁଇଁ କୁତୁକୁତୁ କର ।

- ଖେଳଣା ଖୋଜ:

ଖେଳଣାଟିଏ ଶିଶୁ ଦେଖିଥିବା ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ଲୁଚାଇ ତା ଉପରେ ରୁମାଲ ବା ତଉଲିଆଟିଏ ଘୋଡାଇ ଦିଅ । ଶିଶୁକୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ କୁହ । ସେ ନପାଇଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ପାଇଗଲେ ତାଳିମାରି ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି:

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପଦାର୍ଥକୁ ଶିଶୁ ଦେଖୁନଥିଲେ ବି ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁ ଯେ ଉଭାନ୍ ହୋଇନାହିଁ - ଏକଥା ସେ ଜାଣିପାରୁଛି । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ବଡ଼ ପାତ୍ର ଭିତରକୁ ପକାଇ ପାରୁଛି । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଦେଖିନପାରିବା ପରି କୌଣସି ଏକ ପଦାର୍ଥ (ଯଥା: ତା'ର ପ୍ରିୟ ଖେଳଣା)କୁ କନା ବା କାଗଜରେ ଢାଙ୍କି, କାଗଜକୁ ହଟାଇ ଶିଶୁକୁ ପଦାର୍ଥ (ଖେଳଣା)ଟି ଦେଖାଇଲେ ସେ ଜାଣିପାରେ ଯେ, ବସ୍ତୁଟିର ଅବସ୍ଥିତି ରହିଛି । ଏହି ଖେଳକୁ ବାରମ୍ବାର କଲେ, ଶିଶୁର ବସ୍ତୁ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଏବେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛି । ତୁଳନା କରୁଛି । ସେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ହାତ ଦେଖାଇ ମାଗୁଛି ।

ଶିଶୁ ଏବେ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ବିଷୟରେ ବି ଜାଣିଲାଣି । ତାକୁ ଡାଇନିଙ୍ଗ୍ ଟେବଲ୍‌ରେ କିମ୍ବା ତା ଖାଇବା ସ୍ଥାନରେ ବସାଇଦେଲେ, ଖାଇବା ସମୟ ହେଲାଣି ବୋଲି ଜାଣିପାରୁଛି । ଷ୍ଟ୍ରଲର ଆଣି ତହିଁରେ ଶିଶୁକୁ ବସାଇଲେ, ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯିବାର ଆୟୋଜନ ହେଉଛି ବୋଲି ସେ ଜାଣି ପାରୁଛି । ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ଅଦଳବଦଳ ହେଲେ ଶିଶୁ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ଆଜିକାଲି 'କାରଣ ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରଭାବ' ବିଷୟରେ ବି ଶିଶୁର ଧାରଣା ହେଲାଣି । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଫଳ ବା ପ୍ରଭାବ ଯାହା ହେଉଛି, ବାରମ୍ବାର ସେହି କାର୍ଯ୍ୟର ସମତୁଲ ପ୍ରଭାବ ହୁଏ ବୋଲି ଶିଶୁ ବୁଝିପାରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ କାମକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି । କୌଣସି ଖେଳଣାରେ ଖେଳୁଥିଲାବେଳେ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ବି ଶିଶୁ ଜାଣିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି !



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୮
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୮ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୮.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୨.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ବୟସ୍କ ଲୋକ ହାତଧରି ଚଲାଇଲେ ଦୁଇ ଚାରି ପାହୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ଯାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଛୋଟଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଠାଇ ନେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବାରମ୍ବାର ପୁନାରାବୃତ୍ତି କଲେ ସେ ବିରକ୍ତ ହୁଏ ।
  - ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଜାଣିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ମଣିଷର ମାନସିକ ଭାବ ବୁଝିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୩୯
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୩୯ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୦ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୨.୩ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଚଢ଼ିପାରେ ।
  - ସିଡ଼ିର ପାହାଚ ଧରିଧରି ଚଢ଼ିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ତାଳିମାରେ ।
  - ଦୁଇ ହାତକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଚାପି ଧରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ସରଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିପାରେ ଓ ମାନେ ।
  - ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଡରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ତାର ନିଜକୁ ଏବଂ ତା ଅଧିକାରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
  - ଦର୍ଶକ ଓ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିନୟ କରେ, ପ୍ରଶଂସା ପାଇଲେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ବି କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଯେଉଁ ସମୟ ଦେଉଛ ତାହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁ ଖେଳିବାକୁ ଡାକିଲା ବେଳେ ତୁମେ ସହଯୋଗ କଲେ ତାହା ଶିଶୁର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ।

- କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ର ନଳୀ ଫୋନ୍:

କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ କିମ୍ବା ବଡ଼ ଫର୍ଦ୍ଦ ଡ୍ରଇଁ କାଗଜରେ ଏକ ମୋଟା ନଳୀ (ଟ୍ୟୁବ୍) ତିଆରି କର । ଏହି ଟ୍ୟୁବ୍‌କୁ ଧରି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ରୁହ । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ରଖ । ଟ୍ୟୁବ୍‌ର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ମୁହଁ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକର । ଶିଶୁର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଟ୍ୟୁବ୍‌ଟି ଦିଅ । ସେ କିପରି ଏଥିରେ କଥା କହିବ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଦେଖିବ ଖୁବ୍ ମଜା ହେବ । (ଶିଶୁର କାନଠାରୁ ଟ୍ୟୁବ୍‌କୁ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦରକାର ।)

- କୁନା କେଉଁଠି, କୁନା କେଉଁଠି:

ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁ ତା ନିଜ ମୁହଁରେ ତଉଲିଆ ବା କମ୍ବଳଟିଏ ଘୋଡାଇ ଦିଏ । ସେତେବେଳେ ''କୁନା କାହିଁ, କୁନାକାହିଁ'' କହି ମିଛିମିଛିକା ଖୋଜିବାର ବାହନା କର । ହଠାତ୍ ସେ ମୁହଁ ଉପରୁ ତଉଲିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଉଠାଇନେଇ ହସି ଉଠିବ । ସେତେବେଳେ ହେଇଟି ତ କୁନା କହି କୋଳାଇ ନେବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

କାଛୁ:

ଏକ ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମକୀଟ ଦ୍ୱାରା କାଛୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ରୋଗ । କାଛୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଛଣା ଚାଦର ତଉଲିଆ ବା ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମକୀଟ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । କାଛୁ ସାଧାରଣତଃ ହାତ, କଟଟି, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଛାତି ଓ ପେଟ ତଥା ଜଙ୍ଘରେ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ହୁଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ-

- ଅତିଶୟ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ବାହାରିବା ।
- ଚମଡ଼ା କାଟିଛାଡ଼ିବା ପରି ଦେଖାଯିବା ।
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୋଟକା ଆଖପାଖର ଚର୍ମ ଏକ ରେଖା ପଥରେ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ୍ ଦିଶିବା ।

ଘରେ କ'ଣ କରିହେବ ?

ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିଲେ ହାତ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ । ପରିବାରରେ କାହାରିକୁ କାଛୁ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଶିଶୁକୁ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ପୋଷାକ ଏବଂ ବ୍ୟବହୃତ ବିଛଣା ଚାଦର, ତଉଲିଆ ଆଦିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଖରାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ କାଛୁ ହୁଏ, ସେ ଯେପରି ସଂକ୍ରମିତ ଅଙ୍ଗକୁ ନ କୁଣ୍ଡାଏ, ତା'ର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ ?

ଶିଶୁର କାଛୁ ହୋଇଥିବା ଜାଣିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଯଦି କାଛୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାଛୁରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ମଲମ ଓ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଜିନିଷ କେଉଁଠି ଅଛି:**

ଶିଶୁକୁ ବାଗରେଧରି ଏହି ଖେଳ ଖେଳା ଯାଇପାରେ । ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ଖେଳଣା କିମ୍ବା ଘରର କୌଣସି ଆସବାବପତ୍ର କେଉଁଠି ଅଛି ବୋଲି କହି ତାକୁ ଖୋଜିବାରେ ଚେଷ୍ଟାକର । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟି ଭିତରେ ଅଛି ସେହିଗୁଡ଼ିକୁ ହିଁ ଖୋଜ । ଫଳରେ ସେ ଜାଣିଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଖେଇ ଦେବ । ଖେଳଟିକୁ ଚାଲୁ ରଖ ।

- **ଉଦୁଉଦୁମା, ତାଳ ଗୋଟମା:**

ଏହି ଖେଳ ଶିଶୁକୁ ଶିଖାଇଦେବା ପରେ ସେ ନିଜେ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ତାର ମୁଠା ଏବଂ ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହାତୁଡ଼ି ପରି ପିଟିବା ଶିଖାଇବା ଏ ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତାର ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ଭରାଦେଇ ରଖି ଦିଅ । ତୁମର ମୁଠି ବନ୍ଦକରି ତା ଦୁଇ ହାତକୁ ଖୁବ୍ ହାଲୁକାକରି ପିଟିପିଟି ଏଇ ଗୀତ ଗାଅ ।

ଉଦୁଉଦୁମା
ତାଳ ଗୋଟମା
ତାଳ ପାହୁରୁଣୀ
ପିଉଳ ସମା, ଉଦୁଉଦୁମା...



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁ ତଳୁ ଗୋଟାଇ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କ'ଣ କରାଯିବ ?:

ଯେତେ ସାବଧାନ ହେଲେ ବି, ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁ ତଳୁ ଗୋଟେଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଟିରେ ପୁରାଇ ଦିଏ । ଶିଶୁ ତଳେ ଗୁରୁଣ୍ଡିଲା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଶୁନଥିବା କେତେକ ପଦାର୍ଥ ତାକୁ ଦିଶିଯାଏ । ସେ ଚଟ୍‌କିନା ସେ ସବୁକୁ ତା'ର ଦୁଇ ଟିପରେ ଉଠାଇନେଇ ପାଟିରେ ପକାଇଦିଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକ ମା-ବାପା ଏଥିପାଇଁ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତି । ଚଟାଣ ଝାଡୁ ପୋଛା କଲାପରେ କେଉଁଠି କିମିତି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିଥିଲେ ତାକୁ ଯଦି ଅକସ୍ମାତ୍ ଶିଶୁ ଖାଇଦିଏ, ସାଧାରଣତଃ କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏନାହିଁ । ତେବେ ଯେଉଁ ଘରେ ପୋଷା ପଶୁପକ୍ଷୀ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଳମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରା ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଚଟାଣରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେଠାରୁ ଉଠାଇ କେବେ ଯଦି ଶିଶୁ ଖାଇ ଦେଇଥାଏ, ଅଯଥାରେ ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପାସିଫାୟର ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଉଠାଇ କେବଳ ଟ୍ୟାପ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ।



ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୯

ଶିଶୁର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ତେବେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ନ ଥାଏ । ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଖୁବ୍ ନରମ ଓ ସଂବେଦନଶୀଳ । ସେତେବେଳେ ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ହେବାର ବି ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ଉଷୁମ ପାଣିଭିଜା ତୁଳାରେ ପୋଛିଦେବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଜନ୍ମର ଅନ୍ୟୁନ ୧୫ ଦିନ ଯାଏଁ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହି ଅବଧିରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେଲେ ଅଳ୍ପ ତାପ (Hypothermia) ହୋଇ ଶିଶୁର ଜୀବନ ସଂକଟାପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବା ଉପଯୋଗୀ ହେଲାପରେ ଗୋଟିଏ ବାଥଟବ୍ ଆଣ । କେବଳ ବେବିସୋପ୍ (ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ) ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍ନାନ କର । ସେତେବେଳକୁ ଶିଶୁ ହୁଏତ ସ୍ନାନ ସମୟକୁ ଖୁସିରେ ସ୍ୱାଗତ କରୁଥାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ଓଦା ଏବଂ ପୋଛାପୋଛି ହେବାପାଇଁ ପ୍ରତିବାଦ କରିପାରେ । ବିଶେଷକରି ଦେହରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ବାଜିଲେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ସେତେବେଳେ ତା' ପାଇଁ ଉଷୁମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କର । ତା' ଛଡ଼ା ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଖରେ ପୋଛାପୋଛି ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ମୋଟା ଓଳୁମଥିବା ତଉଲିଆ (ଟର୍କିସ୍ ଟାୱେଲ୍) ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଦରକାର । ମନେରଖ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ତା' ପାଖରେ ଜଣେ ନିଶ୍ଚୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର କିପରି କରିବ ?

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଥରେ ମାତ୍ର ପରିଷ୍କାର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଅନାବୃତ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକ ଯଥା ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ବେକରଚର୍ମଉର୍ମିକା (Skin creases), ହାତ, ପାଦ ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ଅପରିଷ୍କାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ତୁଳାର ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କର । ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଲକ ପକାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଅଲଗା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସାବୁନ୍ କିମ୍ବା ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ । ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଖୁବ୍ ସଂବେଦନଶୀଳ ଥିବାରୁ ହୁଏତ ସେ ଏହାକୁ ସହ୍ୟ କରିନପାରେ । ଶିଶୁର ନାକ ଓ କାନ ଭିତର ପରିଷ୍କାର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ସେ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ଥାଏ । ତେଣୁ ତାହା ପରିଷ୍କାର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ହାତ ଓ ପାଦ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତଭାବେ ଦେହ ସାଙ୍ଗରେ ଥାଇପାରେ । ତାକୁ ଧୀରେ କୋମଳ ଭାବେ ପୃଥକ କରି ପୋଛିବା ଦରକାର ।

ତା'ର ଆଖି ଚାରି ପାଖ ପରିଷ୍କାର କର ।

ତୁଳାର ଏକ ଗୋଲକରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଭିଜାଇ ଭଲଭାବେ ଚିପୁଡ଼ି ଶିଶୁର ବନ୍ଦ ଆଖିର ଭିତର କୋଣରୁ ବାହାର କୋଣ ଆଡ଼କୁ ମୃଦୁଭାବେ ପୋଛ । ଅନ୍ୟ ଆଖି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କର । ଫଳରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ତାହା ଏକ ଆଖିରୁ ଅନ୍ୟ ଆଖିକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏନାହିଁ । କାନର ବାହାର ଆଡ଼ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ତୁଳା ଗୋଲକ ଦ୍ୱାରା ପୋଛିଦିଅ । କାନର ଭିତର ପୋଛିବା ଅନୁଚିତ ।

ଶିଶୁର ବେକର ଚର୍ମ ଉର୍ମିକା ଏବଂ କାଖ ଭିତର ପୋଛ ।

ସେ ସବୁସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ମଇଳା ଶୁଖି ଜମା ହୋଇପାରେ । ପରିଷ୍କାର କଲାବେଳେ ସେ ସବୁକୁ ବାହାର କରିବା ଦରକାର । ପରିଷ୍କାର କଲାପରେ ଉଷୁମ ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆ ଥାପୁଡ଼େଇ ସେ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଲା କର ।









ତା'ର ହାତପାପୁଲି ଖୋଲ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କରି ତା'ର ବନ୍ଦ ମୁଠାକୁ ଖୋଲି ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ଆଦି ପରିଷ୍କାର କର । ତୀକ୍ଷ୍ଣ ନଖ ଥିଲେ ସାବଧାନତା ସହ ନେଲକଟର ବା କଇଁଚିରେ ନଖକାଟ । ହାତକୁ ତଉଲିଆରେ ଚାପଦେଇ ଶୁଖିଲା ରଖ ।

ତା'ର ପାଦକୁ ଦେଖ ।

ଶିଶୁର ପାଦ ଉପର ଓ ତଳ ତଥା ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲକରି ପୋଛ । ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ଶୁଖିଲା କର । ପାଦ ଦେହ ସହିତ କସି ହୋଇଥିଲେ ଧୀରେ ତାହାକୁ ଦେହରୁ ଅଲଗା କରିବା ଦରକାର ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୦

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୦ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୧ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୩.୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ସାମାନ୍ୟତମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହୁଏ ।
  - ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ହଇରାଣ କରେ । କାରଣ ମଧ୍ୟରାତ୍ରରେ ବି ଶେଜ ମଝିରେ ଠିଆ ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରରେ ହାତରୁ ଛାଡ଼ି ଦିଏ ।
  - ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ତଳୁ ଉଠାଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନକଲ କରେ ।
  - କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶବ୍ଦ ଓ ଆଦେଶକୁ ବୁଝେ ଏବଂ ମାନେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ପାଣି ଭିତରେ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ।
  - ଅନେକ ଖେଳଣା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିକୁ ବେଶୀ ପସନ୍ଦ କରେ ।
  - ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ବାରମ୍ବାର କରିଥାଏ ।
  - ହାତ ହଲାଇ ବାଇ ବାଇ ଟା ଟା କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **କୁନା, କୁନୀ:**

ଗୋଟିଏ ପୁଅ କଣ୍ଢେଇ ଗୋଟିଏ ଝିଅ କଣ୍ଢେଇ ଶିଶୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖ । ପୁଅ କଣ୍ଢେଇକୁ ''ୟା ନାଁ କୁନା'' କହି ଚିହ୍ନାଇ ଦିଅ । ଝିଅଟିକୁ ''ଇୟେ କୁନୀ'' ବୋଲି କୁହ । ଏଥର ଶିଶୁକୁ ପଚାର ''କିଏ କୁନା ?'' । ସେ କହି ନ ପାରିଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ଏବଂ ଖେଳକୁ ଚାଲୁ ରଖ । କୁନା ବା କୁନୀକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ ଶିଶୁକୁ ଗେଲକରି ଉତ୍ସାହିତ କର ।

- **ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଏବଂ ଖାଲି କରିବା:**

ଦୁଇଟି ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପାତ୍ର ଆଣ । ଗୋଟିକରେ ଶିଶୁର ଖେଳଣା ଗୋଟି ଗୋଟିକରି ରଖ । ତା' ପୂରଣ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଭରିଗଲା ବୋଲି କୁହ । ଏଥର ଖାଲିଥିବା ପାତ୍ରକୁ ଖେଳଣାଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଗୋଟି କରି ବାହାର କରିନିଅ । ତହିଁରୁ ଖେଳଣା ସରିଗଲେ ପାତ୍ରଟିକୁ ଓଲଟାଇ ଦେଇ ଏହା ଖାଲି ହୋଇଗଲା କୁହ । ଏଥର ଶିଶୁକୁ ଏହିପରି ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଓ ଖାଲି କରିବା କାମରେ ଲଗାଇ ଦିଅ ।

- **ଗାଧୋଇବା ବେଳର ଖେଳ:**

ଶିଶୁ ବାଥଟବ୍‌ରେ ଥିଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଷ୍ଟ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ତା ବାଥଟବ୍‌କୁ ଫୁଙ୍କି ଫୋଟକା ବା ଫେଣ ସୃଷ୍ଟିକର । ଏହାକୁ ଦେଖି ସେ ଖୁସିହେବ ଏବଂ ପରେ ଟିକିଏ ବଡ଼ହେଲେ ନିଜେ କରିବାକୁ ଇଛା କରିବ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

କୀଟପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ:

ଯେକୌଣସି ବୟସର ଶିଶୁ କୀଟପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ ଭୋଗିପାରେ । ସେ ଚଲାବୁଲା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ତା'ର ସବୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ କୀଟ ଦଂଶନରେ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶ ଯଦି ଲାଲ୍ ହୋଇ ଫୁଲିଥାଏ ଏବଂ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥାଏ ଏହା କୀଟ ଦଂଶନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ସେହି ଲାଲ୍ ଅଞ୍ଚଳକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ କୀଟର ଏକ ଛୋଟ ଶୁଙ୍ଗ ଲାଲ୍ ଅଂଶର ମଝି ଅଂଶରେ ଦେଖାଯିବ । ବଡ଼ ପିଲାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଆକ୍ରମଣ ଓ ଦଂଶନରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ବାହାରକୁ ନେଲାବେଳେ ଶିଶୁର ଦେହକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆବୃତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ବିରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି, ମଶା ଆଦି କୀଟପତଙ୍ଗ ଥାଆନ୍ତି, ସେ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଶିଶୁକୁ ନନେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ।
- ବାହାରକୁ ଗଲାବେଳେ ଅତି ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଅତର (ପରଫ୍ୟୁମ୍), ପାଉଡ଼ର, ସ୍ନୋ, ସାବୁନ ଆଦି ଶିଶୁପାଇଁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେ ସବୁର ବାସ୍ନାରେ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁ ଦେହରେ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ବିକର୍ଷକ ତେଲ ବା କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ନିଷେଧ । ତେବେ ଆପଣ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଧରିଥାନ୍ତି, ଆପଣ ଦେହରେ ବିକର୍ଷକ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଫଳରେ ଶିଶୁପାଖକୁ କୀଟ ଆସିବେ ନାହିଁ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଶିଶୁକୁ ଘରେ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ କଲେ, କାଲାମିନ୍ ଲୋସନ୍ କିମ୍ବା ହାଇଡ୍ରୋ କର୍ଟିସୋନ୍ କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ବେକିଙ୍ଗ୍ ସୋଡ଼ା ଓ ପାଣିର ପେଷ୍ଟ କରି ସେ ସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଲଗାଇ ପାରିବେ । ମହୁମାଛି କାମୁଡ଼ି ଥିଲେ, ତା'ର ଶୁଙ୍ଗକୁ ଟ୍ୱିଜରରେ ଟାଣି ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ତା' ଉପରେ ଛୋଟ ବରଫ ଖଣ୍ଡ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ?

ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଦଂଶନ ସ୍ଥାନ ଅତ୍ୟଧିକ ଫୁଲିଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଯଦି ଜ୍ୱର ରହେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଅଧିକ ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଶିଶୁର ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ କିଛି ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଥାଏ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ଶିଶୁର ଆଲର୍ଜୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯଦି ଭୀଷଣ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୧

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୧
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୧ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୩.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୮.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ତାର ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ଚଲାଇଲେ ଚାଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ଗୋଟିଏ ହାତ ବା ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲୁଚା ଯାଇଥିବା ଜାଣିଲେ ତାହାକୁ ଖୋଜେ ।
  - ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଡରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଭାବ, ଯଥା: ଆନନ୍ଦ, କ୍ରୋଧ ବା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମୁଖର ଭାବକୁ ନକଲ କରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦକୁ ନକଲ କରେ ।
  - ମୁହଁ ଲୁଚା ଖେଳରେ ବିଭିନ୍ନତା ଉପଭୋଗ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଥଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା କୁଲ୍‌କୁଲ୍ :

ବାହାରେ ଗରମ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣିନେଇ ତହିଁରେ ଗୋଟିଏ ବରଫ ଖଣ୍ଡ ଭସାଇ ଦିଅ । ଶିଶୁର ହାତକୁ ଆଣି ଗୋଟିଏ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସେହି ବରଫକୁ ଛୁଆଁଇ ଦିଅ ଓ ଥଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା କୁଲ୍‌କୁଲ୍ ବୋଲି କୁହ । ତାପରେ ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧରି ଶିଶୁ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବରଫକୁ ଛୁଆଁଇ ଥଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା କୁଲ୍ କୁଲ୍ କୁହ ।

- କମ୍ବଳ ତଳେ କିଏ:

ଏବେ ଶିଶୁ ଲୁଚିବା ଏବଂ ଖୋଜିବା ଜାଣି ପାରୁଛି । ତାର ପ୍ରିୟ ଗୋଟିଏ ଖେଳଣାକୁ ତା ସାମ୍ନାରେ ତିନି ଚାରୋଟି ହାଲୁକା କମ୍ବଳ ଘୋଡାଇ ଦିଅ । ଏଥର ତାକୁ ଖୋଜିବାକୁ କୁହ । ଶିଶୁ ତାର ନରମ ନରମ ହାତରେ କମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟି ଗୋଟିକରି ଆଡ଼େଇ ଖେଳଣାଟି ପାଇବା ପରେ ତାର ପ୍ରଶଂସା କର ଏବଂ ଗେଲ କର ।

- ମୋତେ ଅନୁକରଣ କର:

ଏବେ ଶିଶୁ ସମସ୍ତଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁକରଣ କରିପାରୁଛି, ତେଣୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମର ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୁହ । ଯେମିତି ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା, ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇବା, ନାକ କୁଞ୍ଚିତ କରିବା, ଫୁଙ୍କିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଲୁଗା କାଚିବା, ଝାଡୁ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କାମର ଭଙ୍ଗୀ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଇଲେ ଶିଶୁ ତାର ଅନୁକରଣ କରିପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ବେବୀ ୱାକର :

ଶିଶୁକୁଚାଲିବା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ମା-ବାପା ୱାକର ବ୍ୟବହାର କରାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଚାଲିବା ବରଂ ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ୱାକର ଧରିଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ମା-ବାପା କମ୍ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ନେହ-ସାନ୍ନିଧ ଶିଶୁକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ୱାକର ଧରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ୱାକରରୁ ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼େ ଯେ, ସେଭଳି ଶିଶୁଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ବି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଯେଉଁ ମା-ବାପା ଶିଶୁକୁ ୱାକର ଦିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ନିରାପଦ ୱାକର ବାଛିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଯେପରି ୱାକର ଧରି ତା'ର ନିଜ ପାଦକୁ ଦେଖିପାରୁଥିବ ସେଭଳି ୱାକର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ । ତେବେ ଶିଶୁ ୱାକର ଧରି ଚାଲିବା ସମୟକୁ ଖୁବ୍ ସୀମିତ ରଖିବା ଦରକାର । ସେ ତଳେ ଚାଲିଲେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୨ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୨ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୩.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ବସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସଂଗୀତ ଶୁଣିଲେ ଶିଶୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ । ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଲିବା, କୁଦାମାରିବା, ହଲିବା କିମ୍ବା ଗୁଣୁଗୁଣୁ ହେବା ଦ୍ୱାରା ତାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦକୁ ବାରମ୍ବାର କହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହୋଇଥାଏ ।
  - ଅନ୍ୟର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ନକଲ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ଏଥର କୁତୁକୁତୁ ଖେଳ ଖେଳିବା:**

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ କୁତୁକୁତୁ ହେବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତାଛଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ୍ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଦେହକୁ ସୁଲୁସୁଲୁ କଲେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଆରାମ ମିଳେ । ଏଥିପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପାୟରେ ବି ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ତୁମର ଲମ୍ବା ବାଳ ଥିଲେ ତା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ହାତ ପେଟ ଆଦିକୁ ସୁଲୁସୁଲୁ କରାଯାଇପାରେ । ପକ୍ଷୀର ପରିଷ୍କାର ପର କିମ୍ବା ହାଲୁକା କମ୍ବଳର ଅଗ୍ରାଂଶ ଦ୍ୱାରା ବି ଏହା କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଶିଶୁକୁ ତୁମେ ସୁଲୁସୁଲୁ କରିବା ପରେ ତାକୁ ଶିଖାଇ ଦେଲେ ସେ ବି ତୁମକୁ ସେହିପରି କରିବ ।

- **ଟେଲିଫୋନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା:**

ତୁମେ ଟେଲିଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ଶିଶୁ ବହୁବାର ଦେଖିଛି । ତା' ଖେଳଣା ଟେଲିଫୋନ ବି ସେ ବ୍ୟବହାର କରିଛି । ଏବେ ସତ ଟେଲିଫୋନ୍‌କୁ ସେ ତାର ଜଣାଶୁଣା ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣିଲେ ବହୁତ ଖୁସି ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନ ଦେଖିବି ତାର କଥା ଶୁଣିବାରେ ମନ ନିବେଶ କରିବା ଶିଖେ ।

- **ଘୋ ଘୋ ରାଣୀ:**

ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ନାମ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏଇଖେଳ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ଖେଳିପାର । ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ବେଳେ କିମ୍ବା ପୋଷାକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହି ଖେଳ ଖେଳିଲେ ଭଲ ।

ଘୋ ଘୋ ରାଣୀ
ପାଦେ ପାଦେ ପାଣି
ଘୋ ଘୋ ରାଣୀ
ଆଣ୍ଠୁଏ ଆଣ୍ଠୁଏ ପାଣି
ଘୋ ଘୋ ରାଣୀ
ପେଟେ ପେଟେ ପାଣି
ଘୋ ଘୋ ରାଣୀ
ଛାତିଏ ଛାତିଏ ପାଣି

ଏହିପରି ଭାବେ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ନାମନେଇ ସେଇ ଅଙ୍ଗକୁ ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସେଇ ଅଙ୍ଗର ନାମ ଜାଣିପାରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁର ପୋଡ଼ାକ୍ଷତ:

ନିଆଁ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରି (ବିଜୁଳୀ) ଏବଂ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ଗରମ ତେଲ ଓ ଗରମ ପାଣି ଯୋଗୁଁ ପୋଡାକ୍ଷତ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁପାଇଁ ପୋଡାକ୍ଷତ ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅସାବଧାନତା କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଅଭାବନୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ । ପୋଡାକ୍ଷତର ଲକ୍ଷଣାବଳୀକୁ ୩ଟି ଡିଗ୍ରୀରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଏ ।

- ପ୍ରଥମ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡାକ୍ଷତ - ଏହା ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଚର୍ମ ଲାଲ୍ ଦିଶେ ଫୁଲିଥାଏ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡାକ୍ଷତ - ଚର୍ମର ଗଭୀର ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଚର୍ମରେ ଫୋଟକା ହୋଇଥାଏ ବା ଫୋଟକା ଫାଟିଥାଏ ।
- ତୃତୀୟ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡାଜଳା - ଚର୍ମର ସମସ୍ତ ସ୍ତର ଏବଂ ଚର୍ମ ତଳେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତନ୍ତୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଧଳା ଦିଶେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ:

ପୋଡାକ୍ଷତ ଯଦି ଅଳ୍ପ ଅଂଶରେ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ଡିଗ୍ରୀର ହୋଇଥାଏ, ଶୀଘ୍ର କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ପୋଷାକ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ କିମ୍ବା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ପାଣିରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ବରଫ କିମ୍ବା ଲହୁଣୀ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ପୋଡିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଢିଲା ଭାବରେ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଗଜ୍ କନାରେ ଗୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ପୋଡାକ୍ଷତ ୨ୟ ବା ୩ୟ ଡିଗ୍ରୀର ହୋଇଥିଲେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଶିଶୁକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କେବେ ଆବଶ୍ୟକ:

ଅତି ଅଳ୍ପ ପୋଡାକ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ କ୍ଷତର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର ତାହା ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ । ପୋଡାକ୍ଷତ ଯଦି ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ, ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁର ଶୀରାରେ ଔଷଧ ଆଦି ଦିଆଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ପୋଡାକ୍ଷତ ଅତି ଗୁରୁତର ହୋଇ ନଥିଲେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ ଆଦି ଦିଆଯାଏ । କ୍ଷତ ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ, କ୍ଷତସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡେଇ ନହେବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ।

ସାବଧାନ!

ଯେଉଁସବୁ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ପୋଡ଼ାକ୍ଷତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ସେ ସବୁ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ । ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ଚାବି ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଡିଆସିଲି ଓ ଲାଇଟରକୁ ଶିଶୁଠାରୁ ନିରାପଦ ଦୂରତାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ ସବୁବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ । ଯଦି ଆପଣ ଧୂମପାନ କରୁଥାଆନ୍ତି, ଶିଶୁ ପାଖରେ କେବେ ବି ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରୋଷେଇ ପାତ୍ର ଆଦିର ହାଣ୍ଡଲକୁ ଶିଶୁ ଯେପରି ଧରିପାରିବ ନାହିଁ, ସେଭଳି ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ କାଖରେ ଧରି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି କର୍ଡ୍ (cord)କୁ ଶିଶୁଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ଘରକୁ ଶିଶୁପାଇଁ ନିରାପଦ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୩
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୩ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୪ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୩.୬ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ନିଜେ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଦୁଇଟି ଛୋଟଛୋଟ ଜିନିଷ ଏକା ସାଙ୍ଗେ ଧରିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ତା' ପଛ ପାଖରେ ଥିବା ଖେଳଣାକୁ ନଦେଖି ଧରିନେଇପାରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଯୋଡ଼ାଯୋଡ଼ି କରିବାରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ସାମାଜିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଆଶା କରେ ।
  - ସାଙ୍ଗସାଥୀରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ।
  - ଅଚିହ୍ନା ଅଚଣା ଜାଗାରେ ଭୟ କରେ ।
  - ନିଜେ ନିଜେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର କରିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁର ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ତୁମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତାର ଖେଳଣା, ବହିପତ୍ର ଆଦିରୁ କେତେକ କୌଣସି ଏକ କୋଠରୀରେ ତଳ ଥାକରେ ରଖିଦେବା ଦରକାର । ତା ହେଲେ ସେ ନିଜେ ତାର ଖେଳଣା ପସନ୍ଦକରି ଖେଳିପାରିବ ।

- ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣତି:

ଶିଶୁକୁ କିଛି ଗଣିତ ଜ୍ଞାନ ଦେବା ପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣତି ଖେଳ ଖେଳାଯାଏ । ତାର ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ୧, ୨, ୩, ୪, ୫ ଆଦି କହି ଗୀତଗାଇ ପୁଣି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବି ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଏ ।

ଏକ- ଜହ୍ନ ମାମୁଁ ଦେଖ
ଦୁଇ- ଜଗା, ବଳିଆ ଭାଇ
ତିନି- ତାକ୍ ଧିନାଧିନ୍
ଚାରି- ମିଠା ମିଠା ଖିରୀ
ପାଞ୍ଚ- ଖାଇ ସାରି ନାଚ

- ବାଧା ସଂକୁଳ ରାସ୍ତା:

ଘର ଭିତରେ ଏକ ବାଧା ସଂକୁଳ ରାସ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଶିଶୁ ବାଧକୁ ଅତିକ୍ରମକରି ତୁମ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ଆନନ୍ଦିତ ହେବ । ତକିଆ, କମ୍ବଳ ଆଦି ନରମ ପଦାର୍ଥରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁକୁ 'ନାଁ' କହିବାର ବିକଳ୍ପ:

ଏବେ ଶିଶୁ ସହଜରେ ଏଣେତେଣେ ଗତି କରିପାରୁଛି । ହାତ ଗୋଡ଼ ଅଧିକ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ଗତିଶୀଳ ହେଉଛି । ତେଣୁ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଶିଶୁକୁ 'ନାଁ' ଅଧିକ ବାର କହିବାକୁ ପଡୁଛି । ଅନେକ ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯେଉଁଠିକି ଶିଶୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ । ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଶିଶୁ ଛୁଇଁବା ଅନୁଚିତ ।

ତେବେ ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର କଠୋର ଭାବେ 'ନାଁ' ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ କହିବା ବି ସମୀଚିନ ହୋଇନପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଘରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶିଶୁପାଇଁ ନିରାପଦ କରିବା କଠିନ ବ୍ୟାପାର ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ କି ବିକଳ୍ପ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ ।



ଶିଶୁକୁ ନିଜେ ରାସ୍ତା ଦେଖାନ୍ତୁ:

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ମାର୍ଗ, ଶିଶୁକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଧରାଯାଉ, ଶିଶୁ ପତ୍ରିକା କିମ୍ବା ବହି ଖଣ୍ଡିଏ ପାଇଲେ ତା'ର ପୃଷ୍ଠା ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିରିବାକୁ ଚାହେଁ । ପତ୍ରିକାଟିକୁ ସେ ନଷ୍ଟ କରିବା ସହିନଯାଇ ବରଂ ଶିଶୁ ସହିତ ବସି ପତ୍ରିକାରେ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗୀନ ଚିତ୍ର ଶିଶୁକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ତହିଁରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଶୁପକ୍ଷୀ କିମ୍ବା ମଣିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଇବା ପରେ ଶିଶୁ ପହଞ୍ଚିନପାରିବା ଭଳି ସ୍ଥାନରେ ପତ୍ରିକା ବା ପୁସ୍ତକଟି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଶିଶୁକୁ ବାରଣ କରିବା ଦରକାର । ତେବେ 'ନାଁ' ନକହି ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଶିଶୁକୁ ଶିଖାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶିଶୁ ଯଦି ବିରାଡ଼ିର ଲାଞ୍ଜକୁ ଟାଣୁଥାଏ କିମ୍ବା କୁକୁରକୁ ପିଟୁଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣି ଆପଣ ନିଜ ଦୁଇ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ରଖି କୁହନ୍ତୁ ''ବିରାଡ଼ି ଲାଞ୍ଜକୁ ଟାଣନି'' ''କୁକୁରକୁ ବାଡ଼େଇଲେ ତାକୁ କଷ୍ଟ ହେବ'' ଇତ୍ୟାଦି ।

ତେବେ ପୁଣି ନାଁ କେତେବେଳେ କୁହାଯିବା ଦରକାର ?

ସମୟ ଅଛି ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ 'ନାଁ' କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ କେତେକ ନିୟମ ରଖିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ବିଶ୍ୱାସ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେବେ ନିୟମକୁ ବାରମ୍ବାର ବଦଳେଇବା (ଯଥା: ବେଳେବେଳେ ନାଁ କରିବା ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଏକା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନାଁ ନକରିବା) ଫଳରେ ଶିଶୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼େ । ଏ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ସନ୍ଦେହ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ମନେ କରେ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଏକ ବିପଦଜନକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲାବେଳେ ତା' ଧ୍ୟାନକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଆକର୍ଷିତ କରାଇବା କିମ୍ବା ତାକୁ କଡ଼ା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁବାକୁ ହାତରେ ସମୟ ନଥାଏ । ସେ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ 'ନାଁ' କହିବା ଅଧିକ ସହଜ, ସରଳ ଏବଂ ଶୀଘ୍ରତର ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଏହିଭଳି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ 'ନାଁ' ଶବ୍ଦକୁ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁମାନେ ନାଁ' ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ଏପରି ଶବ୍ଦ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବା ଫଳରେ ଆଉ ଏ ଶବ୍ଦକୁ ସେମାନେ କାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି: ଶିଶୁର ଧ୍ୟାନକୁ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରାଇବା । ସେ ଚକ୍‌ଚକ୍ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଥିବା କାଚ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ତାହା ଧରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ । ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଚକ୍‌ଚକ୍ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ଷ୍ଟିଲ୍‌ର ଚାମଚ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ନିରାପଦ ହୋଇଥିବା ଆଇନା (କାଚ ନିର୍ମିତ ଦର୍ପଣ ନୁହେଁ) ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମା'ଙ୍କୁ ଚାହେଁ । ଶିଶୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଚାହୁଁଥିଲେ ଶିଶୁକୁ କଡ଼ା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଖାଲି ଚାହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ, ସେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ ।





ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୦ ପୁତ୍ର (ଶିଶୁ)କୁ ସଫା କରିବା କିପରି ?

ଶିଶୁ ପୁତ୍ରର କଉପୁନି (ଡ଼ାଆପର୍) ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲାବେଳେ ତା'ର ଜନନାଙ୍ଗ, ସିବନାଞ୍ଚଳ ଓ ନିତମ୍ବ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ର ପରିସ୍ରା ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ମାଡ଼ିଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ପେଟ ଓ ଜଙ୍ଘ ଆଦି ଅଂଚଳ ବି ସଫା ନ କଲେ ସେଠାରେ ପରିସ୍ରା ବାରମ୍ବାର ଲାଗି ବିଦାହ କରିପାରେ ।

ସୁନ୍ନତ୍

ପୁତ୍ର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ବେଳେ ତା'ର ଲିଙ୍ଗାଗ୍ର ଚର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ଥାଏ । କେତେକ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଏହି ଚର୍ମକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କିମ୍ବା ମା'-ପୁଅ ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ଏକ ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବରେ କରାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଲିଙ୍ଗାଗ୍ର ଅନାବୃତ୍ତ ରହେ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ରହିଲେ ଲିଙ୍ଗାଗ୍ର ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ତେବେ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଗୌଣ ହେଲେ ବି ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଓ କ୍ଷତ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତୁମ ପୁଅର ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ କି ନାହିଁ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କର ।

ଯଦି ପୁତ୍ର-ଶିଶୁର ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇଥାଏ ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ ଯେପରି ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସ୍ଥାନ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିପାରେ ଏବଂ ଈଷତ୍ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ଗଜ୍‌କନାରେ ତାହା ଆବୃତ ଥାଏ, ପ୍ରତିଥର କଉପୁନି ବଦଳାଇଲା ବେଳେ ତାକୁ ବି ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ଷତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ନ ଶୁଖିବାଯାଏଁ ତାହା ଯେପରି ଓଦା ନ ହୁଏ, ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଲିଙ୍ଗାଗ୍ର ଚର୍ମଛେଦନ ହୋଇନଥିଲେ ସେ ଚର୍ମକୁ ପଛକୁ ଠେଲିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ । ଏହା ଖୁବ୍ କସି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଚେଷ୍ଟାକଲେ ସହଜରେ କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ କେବଳ ଉପରୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଲିଙ୍ଗାଗ୍ରର ଚର୍ମ ଢ଼ିଲା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସହଜରେ ପଛକୁ ଠେଲି ହୋଇପାରେ । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ଆପେ ଆପେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମ ଶିଶୁର ଡ଼ାଆପର (କଉପୁନି) ସାବଧାନତା ସହ ଧୀରେ ଖୋଲ ।

ଖୋଲିଲା ବେଳେ ତା'ର ଚର୍ମରେ ପବନ ବାଜିଲେ ସେ ପରିସ୍ରା କରିପାରେ । ପରିସ୍ରା ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼ି ଓଦା ହେବାର ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଡ଼ାଆପରର ସାମ୍ନାଅଂଶକୁ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଦେଖାଅ ।



ତୁମର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ

- ଅଧବାଲ୍ଟି ଉଷୁମ ପାଣି । ଶିଶୁ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେଲାପରେ ଟ୍ୟାପ୍ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ଅନେକ ତୁଳାର ଗୋଲକ ।
- ମଇଳା ତୁଳା ଗୋଲକ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମୁଣି (ବ୍ୟାଗ୍) ।
- ସଫା ଡ଼ାଆପର୍ (କଉପୁନି) ।

୧



ଭିତରେ ମଇଳା ଅଛିକି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅ ।

ଡ଼ାଆପର୍‌କୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଟାଣ । ଯଦି ମଇଳା ହୋଇଥାଏ, ଡ଼ାଆପରର ଏକ କୋଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ମଇଳାର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶକୁ ସଫା କରିଦିଅ ।

୨



ଶିଶୁର ଗୋଡ଼ (ଜଂଘ)ର ଚର୍ମ ଉର୍ମିକା ଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର କର ।

ପେଟ ଏବଂ ଜଂଘର ସନ୍ଧିସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କର । ଏଥିପାଇଁ ଓଦା ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କର ।

୩



ଶିଶୁପୁତ୍ରର ଜଂଘ ଉପର ଭାଗ ପରିଷ୍କାର କର ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଓଦା ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କରି ତା'ର ଦୁଇ ଜଂଘର ଉପରାଂଶ ପରିଷ୍କାର କର । ଏ ଅଞ୍ଚଳ ପରିସ୍ରାଲାଗି ମଇଳା ହୋଇଥାଇପାରେ ।

୪



ତା'ର ଲିଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର କର ।

ତାଜା ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କରି ପୁତ୍ର ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର କର । ଶରୀରଠାରୁ ଦୂରକୁ ତଳଆଡ଼କୁ ପୋଛ । ତା'ର ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫ ତା'ର ପିଚା ସଫା କର ।

ଶିଶୁର ଦୁଇ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଏକହାତରେ ଧରି ତାକୁ ଧୀରେ ଟେକିଲେ ପିଚା ଶେଜ ଉପରୁ ଉଠି ରହେ । ଏକ ପରିଷ୍କାର ଓଦା ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କରି ଜଂଘର ପଛଅଂଶ ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାର ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷ୍କାର କର । ସେ ଯଦି ଝାଡ଼ା କରିଥାଏ, ଭଲକରି ପରିଷ୍କାର କରିବାପାଇଁ ଅନେକ ତୁଳା ଗୋଲକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୪
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୪ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୫ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୪.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଚଉକି ଉପରୁ ତଳକୁ ଏବଂ ତଳୁ ଚଉକି ଉପରକୁ ନିଜେ ନିଜେ ଯାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଦୁଇ ହାତର ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଇ ପୁଣି ଥରେ ଦୁଇ ପଦାର୍ଥକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ ।
  - ଡ୍ରୟର ଓ କପ୍‌ବୋର୍ଡ଼ ଖୋଲି ତା ଭିତରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ପୁଅ ଝିଅ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।
  - ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାବେଳେ ନିଜେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
  - ଲୁଚକାଳି ଖେଳ, ଝୁଲହାତୀ ଖେଳ ଆଦିକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।
  - ଜିନିଷପତ୍ରକୁ ତଳେ ପକାଇ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ତାକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଆଶା ରଖେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ସ୍କୁପ୍‌ରେ ମାପିବା:

ବିଭିନ୍ନ ବେବୀ ଫୁଡ୍, ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଡ଼ର, ଗୁଣ୍ଡଦୁଗ୍ଧ ଆଦି ଟିଣରେ ମାପିବା ପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଚାମଚ ଥାଏ ତାକୁ ସ୍କୁପ୍ କୁହାଯାଏ । ସେହିଭଳି ଗୁଡାଏ ସ୍କୁପ୍ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତ୍ରରେ ପାଣି କିମ୍ବା ବାଲି କିମ୍ବା ତୁଳାର ଛୋଟଛୋଟ ବଲ୍ ରଖିଦିଅ । ଉଭୟ ପାତ୍ରକୁ ଶିଶୁ ସାମ୍‌ନାରେ ରଖି ପ୍ରଥମ ପାତ୍ରରୁ ସ୍କୁପ୍ ବାହାରକରି ଦ୍ୱିତୀୟ ପାତ୍ରରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍କୁପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ପାତ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ କୁହ । ଏହି ଖେଳ ଚାଲିଥିଲାବେଳେ ଶିଶୁର ପାଖେ ପାଖେ ରହିବା ଦରକାର । ସେ ଯେପରି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପାଟିରେ ଭର୍ତ୍ତି ନକରେ ସେଥିପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ସ୍ୱର ସନ୍ଧାନ:

ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ସ୍ୱରକୁ ଶିଶୁ ଚିହ୍ନିଲାଣି କି? ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଛୋଟ ଛୋଟ ବାର୍ତ୍ତାଥାଇ ଟେପ୍ ରେକର୍ଡ଼ର କିମ୍ବା ସିଡ଼ିରେ ରେକଡ଼ିଂ କରି ଶିଶୁ ଆଗରେ ବଜାଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ପରେ ସିଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କର । ଶିଶୁ ସ୍ୱର ଚିହ୍ନିପାରିଲେ ଉପରକୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁବ । ନ ଜାଣି ପାରିଲେ ତାକୁ ଚିହ୍ନେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

- ଲୁଚକାଳି ଖେଳ:

ଏବେ ଲୁଚକାଳି ଖେଳର ସମୟ ହେଲାଣି । ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଏକ ଚୌକି ପଛ ପାଖେ ଲୁଚି ଶିଶୁର ନାଁଧରି ଡାକ । ସାମାନ୍ୟ ଉଙ୍କିମାରି ଶିଶୁକୁ ଦେଖ । ଶିଶୁବି ତୁମକୁ ଦେଖୁ । ତାପରେ ପୁଣି ଲୁଚିଯାଇ ତାକୁ ଡାକ । ଶିଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆସି ତୁମକୁ ଦେଖୁ । ତାପରେ କୁନା ମାମାକୁ ପାଇଗଲା ବୋଲି କହି ହସିହସି ତାକୁ ଉଠାଇ ନେଇ ତାକୁ ଗେଲ କର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଦହି ଖୁଆଇଲେ ଡାଇରିଆ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ କି?:

୧୦ ମାସରୁ ୧୮ ମାସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ନେଇ ନିକଟରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତକରି ପ୍ରଥମ ଦଳର ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦହି ଦିଆଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ଶିଶୁଙ୍କୁ କେବେ ବି ଦହି ଦିଆଗଲା ନାହିଁ । କିଛିଦିନ ପରେ ପ୍ରଥମ ଦଳର ଶିଶୁଙ୍କ ମଳ ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ତହିଁରେ ଉପକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହୁଛି । ଏହି ଉପକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ଶିଶୁଙ୍କ ମଳରେ ମିଳିଲା ନାହିଁ ।



କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଓ ବୃହଦାନ୍ତରେ ଉପକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆ ରହିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଅନ୍ତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅପକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆ ରହିଲେ ଡାଇରିଆ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣା ପଡେ ଯେ, ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ଦହି ଦେଲେ, ତା' ପେଟରେ ଉପକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େ ଏବଂ ଅପକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଫଳରେ ଡାଇରିଆ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଦହିରେ ଥିବା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ଉପାଦେୟ ଉପାଦାନ । ଦହିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍, ପୋଟାସିଅମ୍ ଏବଂ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ରହିଛି । ଏହିସବୁ ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ ଉପଦାନ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦହି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଦହି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । କେବଳ ସାଦା ଦହି (ମିଠା କିମ୍ବା ବାସ୍ନାଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ)ରୁ ଦୈନିକ ଚାମଚ (୨୫ ମି.ଲି.-୩୦ ମି.ଲି.) ଶିଶୁ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ ଶିଶୁ ଦହି ସ୍ୱାଦକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୫
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୫ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୫ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୪.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ହାଲୁକା ଚୌକି ଷ୍ଟୁଲ ଆଦିକୁ ଠେଲିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ଅତି ଛୋଟଛୋଟ ପଦାର୍ଥକୁ ଗୋଟାଇ ଆଣିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।
  - କପ୍‌କୁ ଧରି ତହିଁରୁ ପିଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଶବ୍ଦ ସହିତ ପଦାର୍ଥକୁ ଚିହ୍ନିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଯଥା: 'ଉଡାଜାହାଜ' ଶୁଣିଲେ ଆକାଶକୁ ଦେଖାଏ ଏବଂ 'ଗାଈ' ଶୁଣିଲେ ହମ୍ବା ରଡ଼ି ଦିଏ ।
  - କଥାର ସ୍ୱରଶୈଳୀର ମୁଖଭଙ୍ଗୀକୁ ଅନୁକରଣ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବେଳେବେଳେ ସହଯୋଗ କରି ନଥାଏ ।
  - ଅଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଫଟୋ ଆଲବମ୍:

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ଫଟୋ ଆଲବମ୍ କରାଯାଉ । ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ବଳିତ ଫଟୋ ଏଥିରେ ରଖାଯାଉ । ଶିଶୁ ସହିତ ଏହି ଆଲବମ୍‌କୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ଫଟୋରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଉ ।

- ବାଲି ଖେଳ:

ସମୁଦ୍ର, ନଦୀ କିମ୍ବା କୌଣସି ବାଲୁକାମୟ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଖେଳ ଖେଳାଯାଏ । ବାଲି ଭିତରେ ହାତପୁରାଇ ଶିଶୁକୁ ପଚାର ମୋ ହାତ କାଇଁ । ଶିଶୁ ହୁଏ ତ ତୁମ ହାତ ଉପରେ ତା ହାତକୁ ଥାପି ଥାପି ଦେବ କିମ୍ବା ବାଲିକୁ ଆଡ଼େଇ ଦେବ । ଏଥିରେ ତୁମେ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇ ତୁମ ହାତକୁ ବାହାରକରି ଏଇ ମୋ ହାତ କହିବା ସହିତ ଶିଶୁର ହାତକୁ ବାଲିରେ ଘୋଡାଇ ଦେଇ ତାର ହାତ କାଇଁ ବୋଲି ପଚାର କିମ୍ବା କେତୋଟି ଖେଳଣାକୁ ବାଲି ତଳେ ପୋତିଦେଇ ଖେଳଣାକୁ ଖୋଜିବାକୁ କୁହ ।

- ବଡ଼, ଆହୁରି ବଡ଼, ସବୁଠୁ ବଡ଼:

ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳ ଖେଳାଯାଏ । ଗୋଟିକ ଭିତରେ ଅନ୍ୟଟି ରହି ପାରୁଥିବା ଭଳି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଗିନା ତିନୋଟି ନିଅ । ଗୋଟିକ ଭିତରେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ରଖିଲା ବେଳେ ଶିଶୁକୁ କୁହ ବଡ଼, ଆହୁରି ବଡ଼,ଳ ସବୁଠୁ ବଡ଼ । ସେହିପରି ଛୋଟ, ତାଠୁ ଛୋଟ ଏବଂ ସବୁଠୁ ଛୋଟକୁ ଧାରଣାଦେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କିଛି ପଦାର୍ଥର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁ କେଶର ଯତ୍ନ ନେବା:

ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କେଶ କୁଣ୍ଡାଇବା ଏବଂ କିଛି ଷ୍ଟାଇଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଯଦି ତା'ର ଯଥେଷ୍ଟ କେଶ ହୋଇନଥାଏ ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାନିଆ କିମ୍ବା ବ୍ରସ୍‌ରେ କୁଣ୍ଡାଇଦେଇ ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଲଗାଇ କେଶକୁ ସଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲା ବେଳେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ କିଛି କଣ୍ଡିସନର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ । ଯଦି ତା'ର ଚୁଟି ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ କରୁନଥାଏ, ତେବେ କଣ୍ଡିସନର୍ ବ୍ୟବହାର ନକଲେ ବି ଚଳିବ ।

ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ପରେ ଚୁଟି ଓଦାଥିଲା ବେଳେ ହିଁ ତହିଁରେ ବ୍ରସ ମାରି କୁଣ୍ଡାଇଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଏହା ଶୁଖିବା ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଚୁଟି ଠିକ୍ ଆକାରରେ ରହିବ । ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ୬ ମାସରେ ଆପଣ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚୁଟିକୁ କୁଣ୍ଡାଇଦେଇ ପାରିବେ । ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ନହେବା ଯାଏଁ ହେଆର୍-ଡ୍ରାଇଅର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଡ୍ରାଇଅର୍‌ରୁ ବାହାରୁଥିବା ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର କେଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ!

ଶିଶୁ ମଥାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଚନ୍ଦା ହେଲାଭଳି ଦିଶୁଥାଇପାରେ । ସେ ଶୋଇଲାବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ପଟକୁ କଡେଇ ଶୋଉଥିଲେ, ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଚାଦର ଉପରେ ଘସି ହୁଏ । ଫଳରେ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ଚୁଟି ଉପୁଡ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଲେ ଚୁଟି ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପୁନର୍ବାର କେଶ ବାହାରେ ।

ଶିଶୁର କେଶ ଖୁବ୍ ଭଙ୍ଗୁରଶୀଳ । ତା'ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ରହିବା ଜରୁରୀ । ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ବା ବାରେଟ୍ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଚୁଟିକୁ ଯୋରରେ ଟାଣିବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ଫଳରେ ଚୁଟି କ୍ଷୟପାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଶିଶୁର ମଥାର ଚର୍ମ ବି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ କେଶର ମୂଳ ପ୍ରଦାହଯୁକ୍ତ ହୁଏ । କେଶ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏ ଟାଣିହୋଇ ରହିଲେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସେ ସ୍ଥାନ ଚନ୍ଦା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ କେଶ ବିନ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ସହଯୋଗ କରେ ନାହିଁ । କେଶରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲଗାଇଥିଲେ ଶିଶୁ ତାକୁ ଟାଣି ବାହାର କରିଦିଏ । ତେଣୁ ସାବଧାନ ଥିବେ । ଶିଶୁ ଏସବୁ ପଦାର୍ଥକୁ ଟାଣି ଆଣି ପାଟିରେ ପୁରାଇପାରେ । ଫଳରେ ତା'ର ଶ୍ୱାସ ରୁଦ୍ଧତା ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ଏପରି କରୁଥିଲେ, କେଶରେ ଅନ୍ୟକିଛି ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୬

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୬
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୬ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୪.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୨ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ବାଡ଼ଧରି ଠିଆ ହୋଇଥିଲାବେଳେ ତା ଉପରକୁ ଝୁକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
  - ଚକାମାରି ବସେ ଏବଂ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲା ବେଳେ ହାତକୁ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାକରି ଦେଖାଏ ।
  - ବାକ୍ସ ଆଦିର ଢାକୁଣୀ ଖୋଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - କେତେକ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଅନ୍ୟ ଛୁଆମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ତୁମ ଶିଶୁର ଶବ୍ଦଭଣ୍ଡାର ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ତା' ସହିତ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅ । ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି, ଚିତ୍ର, ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ନାମ କୁହ । ସେହି ନାମକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହାକୁ ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାର । 'ମୋ କାନ କାହିଁ ?' 'ଖେଳଣା କେଉଁଠି ଅଛି ?' ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଯଦି ଠିକ୍ ହୁଏ, ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ଉତ୍ସାହିତ କର ।

- ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ନାଚ:

ଗୀତ ବା ସଂଗୀତ ବଜାଇ ଶିଶୁ ସହିତ ଏକାଠି ନାଚ । ନାଚିବା ବେଳେ ସଂଗୀତ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ମଝିରେ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ରଖିଥାଅ । ମ୍ୟୁଜିକାଲ୍ ଚେଆର୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଯେପରି ହଠାତ୍ ସଂଗୀତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନାଚ ମଝିରେ ସେପରି ବାରମ୍ବାର ସଂଗୀତ ବନ୍ଦହେଲେ ଶିଶୁର ଅନୁମାନ କରିବା ଜ୍ଞାନ ବଢ଼େ ।

- ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବି ମଜା ହୁଏ:

ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଖଟ, ବସିବା ଚୌକି, ତା'ର ଶେଜ ଖୋଳ ଆଦିର ସ୍ଥାନ ରଙ୍ଗ ବା ଡିଜାଇନ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ତାହା ଆମୋଦଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

- କ'ଣ ବାସୁଛି:

ଖାଲି ବେବି ଫୁଡ୍ ଜାର (jar) ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଖୁବ୍ ମଜାଖେଳ ଖେଳାଯାଇପାରେ । ଖାଲି ଜାର୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଭିତର ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କର । ଜାର୍‌ର ଉପର ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣା କର । ଗୋଟିଏ ଜାର୍‌ରେ କମଳା ଚୋପା କିମ୍ବା କମଳା କୋଳା, ଗୋଟିଏରେ କଦଳୀ ଚୋପା, ଅନ୍ୟଟିରେ ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ା (ମଲ୍ଲି ବା ଗୋଲାପ) ଏବଂ ଶେଷଟିରେ କେତୋଟି ତୁଳା ଗୋଲକରେ ଇଉକାଲି ପଟାସ କିମ୍ବା ସାମ୍ପୋ ଭିଜାଇ ରଖିଦିଅ । ଶିଶୁକୁ ସବୁଗୁଡ଼ିକ ଶୁଙ୍ଘିବାକୁ କହ । ସେ ସୁଙ୍ଘିସାରିବା ପରେ, ତା'ର ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାର୍‌ରେ ଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ପଦାର୍ଥର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧ ଥାଏ ବୋଲି ସେ ଜାଣିପାରିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଅନବତୀର୍ଣ୍ଣ ମୁଷ୍କ **(undescended testicle):**

ଶିଶୁ ମା' ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ ତା'ର ମୁଷ୍କ (ଅଣ୍ଡ) ବୃକକ୍‌ର ନିମ୍ନଭାଗରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ଖସି ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ରହେ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭର ୭ମ ମାସରେ ଏହା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମୁଷ୍କ ତା'ର ଗତି ପଥରେ କେଉଁଠାରେ ଅଟକିଯାଇ ପୁଅ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳକୁ ତା'ର କୋଷ ଭିତରକୁ ଆସି ନଥିଲେ ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନବତୀର୍ଣ୍ଣ ମୁଷ୍କ କୁହାଯାଏ ।

ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୩ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କର ଅନବତୀର୍ଣ୍ଣ ମୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମର ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଷ୍କ ଆପେ ଆପେ ଖସି ଆସି କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଯାଏ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ତାହା ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ଆଉ ପରେ ଆପେ ଆପେ ଆସେ ନାହିଁ । ମୁଷ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ (pelevis) ମଧ୍ୟରେ ମୁଷ୍କ ଏକ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବାଳ ରହିଲେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହୋଇଯିବା ପରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ମୁଷ୍କକୁ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥାନକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେତେବେଳକୁ ସେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଏବଂ ବେହୋଶ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆନେସ୍ଥେଶିଆ ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ।



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ତାର କୋଳ ସନ୍ଧି ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଛୋଟ କଣା କରାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସକ ମୁଷ୍କକୁ ଦେଖିବା ପରେ ଯେଉଁ ତନ୍ତୁ ତାକୁ ଧରି ରଖିଥାଏ ତହିଁରୁ ମୁଷ୍କକୁ ମୁକ୍ତକରି ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଏକ ଛୋଟ କଣା କରି, ତା ଭିତରକୁ ମୁଷ୍କକୁ ଟାଣି ଆଣି ରଖନ୍ତି । ଏହା ଏକ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଭିତରେ ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୭
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୭ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୬ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୪.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନଇଁ ସଫଳତାର ସହିତ ବସିପାରେ, ପଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ବିକାଶ:
  - ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥକୁ ଏଠିସେଠି ରଖିପାରେ ।
  - ଜୋତାର ଲେସ୍‌କୁ ଖୋଲି ଦେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଏକ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିପାରେ । ଯଥା: କପ୍, ଛୋଟଛୋଟ ବାସନ, ଗିନା, ଥାଳିଆ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଅନାଦର ନ ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
  - ଭୁଲ୍ କରିଥିଲେ ଜାଣି ପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଶିଶୁକୁ ତୁମେ ଦେଖାଉଥିବା ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ପରିସର ବିଶିଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ସେ ଦେଖୁଥିବା ଜୀବ, ବାୟୁ ବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ତିନି ପରିସର ବିଶିଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଦ୍ୱି ପରିସରକୁ ତ୍ରି ପରିସରରେ ସଂଯୋଗ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତୁମେ ... କରିବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସେ ଦେଖୁଥିବା ଚିତ୍ରର ନାମକୁ ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଦରକାର ।

- ସାବୁନ୍ ଫୋଟକା:

ସାମାନ୍ୟ ସାବୁନ୍ ପାଣିକରି ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଫୁଙ୍କିରେ ତହିଁରୁ ଅନେକ ଫୋଟକା ବାହାରିବ । ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତାରେ ଏହି ଫୋଟକାଗୁଡ଼ିକ ଛାଡ଼ । ଶିଶୁକୁ କୁହ ଏଗୁଡ଼ିକ ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ଏହାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ ତା'ର ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଣି ହୁଏ । ଏହା ତା'ର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଧାରାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

- ଉପହାର:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପହାର ପାଇବାକୁ ଭଲପାଏ । ଶିଶୁ ବି । ଏଥର ଶିଶୁକୁ ନୂଆ ଉପହାର ନଦେଲେ ବି, ଉପହାରର କୌତୂହଳ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେ ଗାଧୋଉଥିବା ସମୟରେ ଏକ ଖେଳଣାକୁ କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ତାକୁ ଧରାଇଦେଲେ, ସେ ତାକୁ ଖୋଲି ଯାହା ପାଇବ ତହିଁରେ ନୂଆ କିଛି ନଥିଲେ ବି, ଖୋଲିବାରେ କୌତୂହଳତା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ଖେଳ ।

- ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ଯନ୍ତ୍ର:

ସ୍ପ୍ରିଙ୍କଲର ନଥିଲେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ଲିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲନେଇ ତା'ର ତଳେ ୮-୧୦ଟି ଛୋଟ କଣା କରିଦିଅ । ଏବେ ତୁମ ସ୍ପ୍ରିଙ୍କଲର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏଥର ତହିଁରେ ପାଣି ଭରିଦିଅ । ତା'ର ତଳପଟୁ କିପରି ପାଣି ଝରୁଛି ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ । ପାଣି ସରିଗଲେ ଖାଲି ବୋତଲକୁ ବି ତା'କୁ ଦେଖାଇବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ବୋତଲ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଝରୁଥିବା ପାଣିକୁ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାଅ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ନିମୋନିଆ:

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ପ୍ରଦାହକୁ ନିମୋନିଆ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ବିଦାରକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ନିମୋନିଆର ଅନେକ କାରଣ (ପ୍ରାୟ ୫୦) ରହିଛି । ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ନିମୋନିଆ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କୋମଳ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣରେ ଭିନ୍ନତା ରହିପାରେ । ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଜ୍ୱର - ଏହା ମୃଦୁରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇପାରେ (୯୯°ଫାରୁ ୧୦୫° ଫା)
- କାଶ - ଅଳ୍ପରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇପରେ ।
- କଫରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିପାରେ ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ହୁଏ ।
- କମ୍ପ ହୋଇପାରେ ।
- ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ।
- କ୍ଷୁଧାହାନୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଷ୍ଟ ସାଧ ହୋଇପାରେ ।

ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଶିଶୁଠାରେ ନିମୋନିଆର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଘରେ ଏକ ଥଣ୍ଡ ହ୍ୟୁମିଡ଼ିଫାଇଅର୍ ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି କଫ୍ ସିରପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । କାଶରେ ଯଦି କଫ ପଡୁଥାଏ, ଔଷଧ ଦେଇ କାଶ ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ସ୍ରାବ କଫ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ ।

ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ପାନୀୟ ଦେବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ତାକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଜ୍ୱର ଥିଲେ ପାରାସିଟାମଲ୍ କିମ୍ବା ଆଇବୁପ୍ରୋଫେନ୍ ମାତ୍ରାନୁସାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କେବେ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଶିଶୁର ନିମୋନିଆ ହୋଇଛି ସନ୍ଦେହ ହେବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର । ସେ ଶିଶୁର ଛାତିର ଏକ୍ସରେ' କରିପାରନ୍ତି । ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ । କଫର କଲଚର ଏବଂ ସେନ୍‌ସିଭିଟି ପରୀକ୍ଷା ବି ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ, ଶିଶୁକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆନୁସଂଗିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୧

କନ୍ୟାଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର କିପରି କରିବ ?

କନ୍ୟାଶିଶୁର ଡ଼ାଆପର ବଦଳାଇଲା ବେଳେ ତା'ର ତଳ ଅଂଶ ନିଖୁଣ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଅନାବୃତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ତା'ର ଚର୍ମକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ ।

କନ୍ୟାଶିଶୁର ଜନନାଙ୍ଗ ଭିତର ପରିଷ୍କାର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ । ଏ ଅଞ୍ଚଳ ବିଶେଷ ଅପରିଷ୍କାର ନ ଥାଏ, ଏହାକୁ ଖୋଲିବାର ଚେଷ୍ଟାକଲେ ଭିତରକୁ ଅଯଥା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ପୋଛିଲା ବେଳେ ସବୁବେଳେ ସାମ୍ନାରୁ ପଛଆଡ଼କୁ ପୋଛ । ତାହାଲେ ମଳଦ୍ୱାରରୁ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଜନନାଙ୍ଗ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପୋଛିଲା ବେଳେ ଏକ ନୂଆ ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କର ।

ବେଳେ ବେଳେ ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁର ଜନନାଙ୍ଗରୁ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ କିମ୍ବା ଶ୍ୱେତସ୍ରାବ ହେଉଥିବାର ଦେଖିପାର । ମା'ର ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ୍ ଶିଶୁ ଦେହରେ ତଥାପି ସଂଚାଳିତ ହେଉଥିବାରୁ ଏପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନ ପରେ ଏହା ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।

ମଳତ୍ୟାଗ ଓ ଆଦ୍ୟ ପୂରୀଷ (meconium)

ଶିଶୁ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଯେଉଁ ମଳତ୍ୟାଗ କରେ ତାହା ଗାଢ଼ାରଙ୍ଗ ଏବଂ ଚିକ୍‌ଚା ହେବ । ଏହାକୁ ଆଦ୍ୟ ପୂରୀଷ ବା ମେକୋନିଅମ୍ କୁହାଯାଏ । ସେ ମା' ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ତା'ର ଅନ୍ତ୍ର ଝିଲ୍ଲୀ ପରି ଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଏହି ରୂପରେ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ । ସମସ୍ତ ମେକୋନିଅମ୍ ବାହାରିଗଲା ପରେ ତା'ର ମଳର ରଙ୍ଗ ହାଲୁକା ହେବ । ମଳ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ହେବ ।

ଡାଆପର ଜନିତ ପିଡିକା

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏବଂ ବାୟୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସି ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଏବଂ ମଳରେ ଥିବା ଜଳାଂଶ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଫଳରେ ଶିଶୁର ଚର୍ମରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଜଳାଂଶ ଓ ରସାୟନିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଯେଉଁ ପିଡିକା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ତାହାକୁ ଡ଼ାଆପର ପିଡିକା କୁହାଯାଏ ।

ଡାଆପର ପିଡିକାର ଚିହ୍ନ :

ଶିଶୁର ନିତମ୍ବ, ଜଂଘ ଏବଂ ନିମ୍ନାଂଶରେ ଲାଲ ଦାଗ ବା ଲାଲ୍ ଘିମିରି ପରି ବାହାରିଥିଲେ ତାହା ଡ଼ାଆପର ପିଡିକାର ନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।





କ୍ରିମ୍ ଓ ମଲମ

ଆହତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଲ କରି ଜିଙ୍କ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ଥିବା ବେବି କ୍ରିମ୍ ଲଗାଅ । ଡ଼ାଆପର ବଦଳାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା କରାଯାଇ ପାରେ ।

ବାୟୁର ସଂସ୍ପର୍ଶ ଲାଭଦାୟକ

ଶିଶୁର ନିମ୍ନାଂଶ କିଛି ସମୟ ବାୟୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଡ଼ାଆପର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୧୫-୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ବିନା ଡ଼ାଆପର୍‌ରେ ରଖ ।



୧ ଡ଼ାଆପର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର ନିମ୍ନାଂଶ ପରିଷ୍କାର କର । ଶିଶୁ ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ ଡ଼ାଆପରର ଏକ କଡ଼/କୋଣ ବ୍ୟବହାର କରି ମଇଳାର ଅନେକାଂଶ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ ।



୩ ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ଶିଶୁ ଦୃଢ଼ଭାବେ (କିନ୍ତୁ କୋମଳତା ସହ) ଧରି ଶିଶୁର ଗୋଡ଼କୁ ପେଟରୁ ଅଲଗା କରି ଧର । କେତେକ ତୁଳା ଗୋଲକକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖ । ତା'ର ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ପେଟ ଆଡୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ, ନାଭିକାଣ୍ଡ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସାଦାପାଣି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।



୨ ଗୋଡ଼ର ଚର୍ମ ଉର୍ମିକାମାନ ପୋଛ ।

ସଜ ତୁଳାଗୋଲକ ନେଇ ଶିଶୁ ଗୋଡ଼ର ଉର୍ମିକାମାନ ପରିଷ୍କାର କର । ସବୁବେଳେ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ଦେହଠାରୁ ଦୂରଆଡ଼କୁ ପୋଛ ।



୪ ଶିଶୁର ଜନନାଙ୍ଗ ପରିଷ୍କାର କର ।

ଶିଶୁର ଦୁଇ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଧୀରେ ଟେକିଦେଲେ ଜନନାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦିଶେ । ପରିଷ୍କାର ଓଦା ତୁଳା ଗୋଲକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜନନାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳର ବାହ୍ୟ ଭଗୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର କର । ଭଗୋଷ୍ଠକୁ ଖୋଲି ଭିତର ପାଖ ସଫା କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପୋଛିଲାବେଳେ ଏକ ଭିନ୍ନ ତୁଳା ଗୋଲକ ବ୍ୟବହାର କର । ସବୁଥର କେବଳ ତଳ ଆଡ଼କୁ ପୋଛ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜନନାଙ୍ଗରୁ ମଳଦ୍ୱାର ଆଡ଼କୁ । ଫଳରେ ମଳଦ୍ୱାରରୁ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଜନନାଙ୍ଗକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏନାହିଁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୮
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୮ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୪.୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୫ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ➤ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନଧରି କିମ୍ବା କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ପାଦେ ଦୁଇପାଦ ଚାଲିପାରେ ।
  - ➤ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।
  - ➤ ଚାମଚ ଧରି ଖାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ବହିର ପୃଷ୍ଠା ଲେଉଟାଏ ।
  - ➤ ଜୋତା ବା ମୋଜା ଟାଣି ବାହାର କରିଦିଏ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ➤ ଗୁଲୁଗୁଲିଆ ଶବ୍ଦରେ ଲମ୍ବା ବାକ୍ୟ କହିବା ପରି ଅଭିନୟ କରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ➤ ତା କାମରେ ରାଜି କରାଇବାକୁ ଚାହେଁ ।
  - ➤ ଅନ୍ୟ ଏକ ଶିଶୁ ସହିତ ସମାନ୍ତର ଖେଳ ଖେଳିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- କେଉଁ ଜିନିଷ ଶବ୍ଦ କରୁଛି:

କିଛି ଆବିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ । ଯେଉଁସବୁ ପଦାର୍ଥରୁ କିଛି ଶବ୍ଦ ଆସେ ସେଉଳି କେତୋଟି ସଂଗ୍ରହ କର । ଯଥା: ଝୁମୁକା, ଘୁଙ୍ଗୁର, ପେଛାଏ ଚାବି, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଜାର୍ ଭିତରେ କିଛି ଗୋଡ଼ି ବା ଚଣା ଇତ୍ୟାଦି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଶବ୍ଦକରି ଶିଶୁକୁ ଶୁଣାଅ । ତା'ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କାଗଜ ବାକ୍ସରେ ବନ୍ଦକରି ବନ୍ଦ ବାକ୍ସକୁ ହଲାଅ । ଏଥର କେଉଁ ପଦାର୍ଥରୁ ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି ଶିଶୁକୁ ପଚାର । ସେ କହି ପାରିଲେ ପ୍ରଶଂସା କର । କହି ନ ପାରିଲେ ବାକ୍ସକୁ ଖୋଲି ତାକୁ ଦେଖାଅ । ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।

- ତୁମେ ଓ ତୁମ ଛାଇ:

ଏହି ଖେଳ ଘର ଭିତରେ ବା ଘର ବାହାରେ ବି ଖେଳାଯାଇପାରେ । ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଧରି ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ପଛକରି ବସ । ତୁମ ଉଭୟଙ୍କ ଛାଇ ସାମ୍ନା ଥିବା କାନ୍ଥରେ ପଡ଼ିଲାବେଳେ ହାତକୁ ହଲାଇ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ କର । ଶିଶୁ ଛାଇର ଖେଳ ଦେଖିବା ପରେ ତାକୁ ବି ସେହିପରି କରିବାକୁ କୁହ । ଘର ଭିତରେ ଏହି ଖେଳ କଲାବେଳେ ତୁମ ପଛରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ବଲ୍‌ବ ଥିଲେ ଭଲ ଛାଇ ପଡ଼େ ।

- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ଲକ୍:

ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଓ ଆକାରର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ଲକ୍ ଶିଶୁକୁ ଦିଅ । ଗୋଟିକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଥୋଇ ସେ ଗଦା ତିଆରି କରିପାରେ କିମ୍ବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ତାକୁ ସଜାଇ ରଖିପାରେ ।

- ଫଟୋ ଆଲ୍‌ବମ୍:

ଏଥର ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଜେ ଫଟୋ ଆଲ୍‌ବମ୍ ଦେଖିବା ସମୟ ହୋଇଛି । ତୁମେ ତା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଆଲ୍‌ବମ୍‌ଟି ଧରାଇ ଦିଅ । ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଫଟୋକୁ ସେ ଚିହ୍ନିପାରୁଛି କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ତେବେ ଆଲବମ୍‌କୁ ହାତରେ ଧରି ନିଜେ ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇବା ବି ତା ପାଇଁ ଏକ କୃତିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ କି?:

ଅନେକ ମା-ବାପା ଶିଶୁକୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଶତାୟୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାମିଷ ଆହାର କରନ୍ତି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ କର୍ମଠ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରିକି ପଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣକାରୀମାନେ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘାୟୁ, ବଳିଷ୍ଠ ଓ ବେଗଗାମୀ ହୁଅନ୍ତି । ମା-ବାପାମାନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଥାଏ ଯେ, ଶିଶୁ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କଲେ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ତାକୁ ମିଳିପାରିବ ତ?

ଶିଶୁକୁ ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଦହି ଛେନା ଦିଆଯାଏ ତହିଁରେ ସମସ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିପାରିବ । ତେବେ ଏ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ବି ପରାମର୍ଶ କରି ସମସ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ଅଣ୍ଡା ଓ କ୍ଷୀର ଦହି ଛେନା ଆଦି ଦିଅନ୍ତି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁକୁ ୧ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡାର କେବଳ କେଶର (ହଳଦିଆ ଅଂଶ) ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ କୋମଳ ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିବାରରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ନିରାମିଷ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟାବଳୀ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଦରକାର ।

ଆଉ କେତେକ ନିରାମିଷାଷୀ ତାଙ୍କ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଜୀବରୁ ନିର୍ଗତ ପଦାର୍ଥ (ଯଥା: ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, କ୍ଷୀର)କୁ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଭଳି ପରିବାରରେ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଡାଲି, ବିନ୍‌ସ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଗୁଣ୍ଡ, ଜୀବସାର-ସି ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ସୋୟାବିନ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର 'ଏ' ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ, ସୋୟାବିନ୍‌ର କ୍ଷୀର ଏବଂ ଛେନା ବି ମିଳେ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଶିଶୁକୁ ୭ ମାସ ହେଲାବେଳକୁ ତା' ଖାଦ୍ୟରେ ବିନ, ମଟର ଓ ଶିମ୍ବ ଆଦିକୁ ମିଶାଇ ହେବ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୯

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୪୯
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୪୯ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୭ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୫.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ବିନା କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଦେ ଦୁଇପାଦ ଚାଲିପାରେ ।
  - ଚକଲଗା ୱାକର ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହାତର (ଡାହାଣ ବା ବାମ) ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଚିତ୍ରରେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ।
  - ଘଟଣାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନେ ରଖେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ତା ପସନ୍ଦର ବସ୍ତୁପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ।
  - ଅନୁରୋଧ କଲେ ଚୁମା ଦିଏ ।
  - ବାପା-ମା'ଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା କରିଲାବେଳେ ତୀବ୍ର ବିରୋଧ କରେ ।
  - ଖାଇବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ ।
  - ଅଚିହ୍ନା ସ୍ଥାନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡରେ ।
  - ନିଜେ ନିଜେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଜିଦ କରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ଏବେ ତୁମ ଶିଶୁ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଚାଲିବା ସମୟରେ ସେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖେଳଣାକୁ ପଛରେ ଟାଣି ଟାଣି ନେବାକୁ କିମ୍ବା ଆଗରେ ଠେଲି ଠେଲି ନେବାରେ ଅଧିକ ଖୁସୀ ହୁଏ । ସେଭଳି ଖେଳଣାରୁ କିଛି ଶବ୍ଦ ବାହାରୁଥିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

- ପାଣିରେ ପେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍:

ତୁମେ ବାହାରେ କିଛି କାମ କଲାବେଳେ ଶିଶୁକୁ ପେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍ କରିବା ପାଇଁ ସରଞ୍ଜାମ ଦେଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଡ୍ରଇଁ କାଗଜ ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ତୁଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣିର ପେଣ୍ଟିଂ (ରଙ୍ଗ ନୁହେଁ) କରିବାକୁ କୁହ । ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ପାଣି ନେଇ ବ୍ରସ୍ ବୁଡ଼ାଇ କିପରି ପେଣ୍ଟିଂ କରାଯାଏ ଥରେ ବତାଇ ଦିଅ । ତା'ପରେ ଶିଶୁ ନିଜେ କରୁ । ଶିଶୁ ପେଣ୍ଟିଂ କଲାବେଳେ ତା' ଉପରେ ନଜର ରଖ ।

- ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲିବା:

କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଘାସ, ବାଲି ବା ସିମେଣ୍ଟ୍ ଚଟାଣ ଉପରେ ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲିବାକୁ ଦିଅ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ସମତଳ ପାଦକୁ କିପରି ଲାଗେ ତାହା ଶିଶୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

- ବଡ଼ ପିଲା:

ଶିଶୁ ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କ କାମ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । ତାକୁ ଠେଲା ଗାଡ଼ିରେ ନେଲାବେଳେ, କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତାକୁ ଗାଡ଼ି ଠେଲିବାକୁ ଦିଅ । ଏହା ଫଳରେ ତା'ର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା ଭଲ ହୁଏ । ସେ ହାଲିଆ ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ଥରେ ଗାଡ଼ିରେ ବସାଇ ଦିଅ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ!:

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଖେଇ ଆସିଲାଣି । ଆଉ ମାତ୍ର କେତୋଟି ସପ୍ତାହ ହାତରେ ରହିଛି । ଯଦି ଜନ୍ମଦିନ ପାର୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ମନସ୍ଥ କରିଛନ୍ତି, ଏବେଠାରୁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ।

- କେତେ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ?
- କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କରିବେ ଏବଂ କାହାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ?
- ପାର୍ଟି ପାଇଁ କିଛି ବିଷୟ (Theme) ଏବଂ କିଛି ରଙ୍ଗ ବାଛନ୍ତୁ ।
- ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ବଜାର ସୌଦା କରନ୍ତୁ ।
- ଯୋଜନାରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ କି?
- ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ ଡାକରେ ପଠାଇବେ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଦେବେ ।
- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ପରିଶିବାକୁ ଥିଲେ ଏବେଠାରୁ ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଆଗରୁ ଅର୍ଡ଼ର ଦେବା ଦରକାର ।

ଏ ସମସ୍ତ ଆୟୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମିଜାଜ୍ ଇତ୍ୟାଦି ବିଚାର କରନ୍ତୁ । କେତେକ ଛୁଆ ଚହଳପହଳକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ଛୁଆ ଏକା ଏକା ନୀରବରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ପାର୍ଟି ଆୟୋଜନ କଲାବେଳେ ଶିଶୁର ପସନ୍ଦ ନାପସନ୍ଦକୁ ବିଚାର କରିବା ଦରକାର ।

ପାର୍ଟି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଲୋକ/ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ନିଦ୍ରାଯାଇ ଉଠିବା ପରେ ପାର୍ଟିର ସମୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ପାର୍ଟି ପାଇଁ ଅତି ବେଶୀରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ସମୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ଯଦି ପାର୍ଟିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାନ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଖେଳ କଉତୁକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖିବା ଦରକାର । ସେ ସବୁ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ତଦାରଖକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେଥିରେ ନିୟୋଜିତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୫୦
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୫୦ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୫.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୨୯.୭ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲିପାରେ ।
  - ସହଜରେ ଖଟ ଉପରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ପାତ୍ରର ଘୋଡ଼ଣୀ ଖୋଲି ଦେଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ବିଭିନ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଏ ।
  - କେତୋଟି ଶବ୍ଦ କହିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଖେଳଣା ନିଏ ଏବଂ ଦିଏ ।
  - କୌଣସି ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମନା କରିପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ବିଳମ୍ୱ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- ଚଲ୍ ମେରେ ଘୋଡ଼ା:

ତିନି ଚାରୋଟି ଚେୟାରକୁ ଲଗାଲଗି କରି ରଖ । ପ୍ରଥମ ଚେୟାର ପାଖରେ ଶିଶୁ ରହୁ । ତୁମେ ଶେଷ ଚେୟାର ପାଖରେ ରୁହ । ଶିଶୁର ଏକ ପ୍ରିୟ ଖେଳଣା ଶେଷ ଚେୟାର ଉପରେ ରଖ । ଏଥର ଖେଳଣାଟିକୁ ନେବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ସେ ଆସି ନେଇ ପାରିଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ନନେଇ ପାରିଲେ ଖେଳଣାକୁ ତାର ପାଖ ଚେୟାରରେ ରଖ । ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ସେହି ଖେଳଣାଟିକୁ ଆଉ ଟିକେ ଦୂରକୁ ନେଇ ଆସ । ଏହିପରି ଭାବେ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।

- ଉପହାରକୁ ଖୋଲି ଦେଖ:

ରଙ୍ଗୀନ ଚିତ୍ରଥିବା ମେଗାଜିନରୁ କିଛି କାଗଜ ଆଣି ନୂଆ ପୁରୁଣା ଖେଳଣା ଉପରେ ଗୁଡାଇ ଶିଶୁକୁ ଦିଅ । କାଗଜଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲି ଶିଶୁ ଖେଳଣାକୁ ଦେଖୁ । ସବୁ ଖେଳଣାଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ସାରିବା ପରେ ସେ ରଙ୍ଗୀନ କାଗଜ ବି ଖେଳିବାକୁ ଦେଇ ଦିଅ ।

- ବାସ୍କେଟ୍ ବଲ୍:

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଝୁଡ଼ି ଶିଶୁ ପାଖରେ ରଖ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦିଅ । ସେ ବଲ୍‌କୁ ଝୁଡ଼ି ଭିତରକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ କୁହ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁଠାରୁ ଝୁଡ଼ିର ଦୂରତା ବଢ଼ାଅ । ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁକୁ ହର୍ବାଲ୍ ଔଷଧ ଦେବା ନିରାପଦ କି?

ଅନେକ ପରିବାରରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ବେଳେ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଦିଆଯାଏ । ମା-ବାପା ଜାଣିବା ଦରକାର ସେସବୁ ଔଷଧ ଶିଶୁପାଇଁ ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ । ସେଭଳି ଔଷଧ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଉପଯୁକ୍ତ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁର ଅସୁସ୍ଥତା ବା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଛି ତ ? ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଭାବି ପାରନ୍ତି ଯେ, ଆପଣ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସଠିକ୍ ଭାବେ କରିଛନ୍ତି । ହାତ ପାଖରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ହର୍ବାଲ୍ ଔଷଧ ମିଳୁଛି । ତେଣୁ ଦେଇଦେଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ?

କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଭୁଲ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଫଳରେ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜି ପାରେ!

➤ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ-ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ ଦେବା ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ କରିଛନ୍ତି କି? ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନନେଇ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

➤ ହର୍ବାଲ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍‌ର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହୋଇପାରେ? ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଗଛପତ୍ରରୁ ଉଦ୍ଭବ (ହର୍ବାଲ୍) ଔଷଧ ପ୍ରାକୃତିକ ହୋଇଥିବାରୁ ତାର କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏନାହିଁ । ଏଭଳି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମୂଳକ । ଅନେକ ଗଛପତ୍ର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

➤ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଛି କି? ଶିଶୁ ଯଦି ଅନ୍ୟ କିଛି ଔଷଧ ଖାଉଥାଏ ତେବେ ତା' ସହିତ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆଉଥରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । କେତେକ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସହିତ ମିଶିଲେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେପରି ଔଷଧ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ ।

➤ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୂଚନା ଅଛି କି?

କେତେକ ହର୍ବାଲ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ଜୀବାଣୁ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଅନେକ ହର୍ବାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ କେବଳ ଲୋକମୁଖରେ ପ୍ରଚାରିତ । ଅନେକ ଟୁଣୁଟୁଣିକିଆ ବା ଟୁଟ୍‌କା ଔଷଧର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଉପାଦେୟତା ନଥାଏ ।

➤ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା କେତେ?

ଅନେକ ଟୁଟ୍‌କା ଔଷଧର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇନାହିଁ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରୁ କମ୍ କହିବା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ଜଣା ପଡ଼ିନଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୫୧

ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୫୧ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୮ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୬.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୩୦ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିପାରେ ଏବଂ ଓହ୍ଲାଇ ପାରେ ।
  - ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଗିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଖେଳଣାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଶିଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଯଥା: ଝୁମୁକା, ବଲ, ଟେଲିଫୋନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ଲୁଚା ଯାଇଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ଖୋଜେ ।
  - ପଦାର୍ଥଟି ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲା ତାହା ମନେ ଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଡାୟପର ପିନ୍ଧିବାକୁ ରାଜି/ଅରାଜି ହୁଏ ।
  - ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦାବି କରେ । କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ କାମ ହୋଇପାରେ ।
  - ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପଦାର୍ଥକୁ ଗେଲ କରେ ।
  - ନିଜେନିଜେ ପୋଷାକ ଖୋଲି ଦେଇପାରେ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ବିଳମ୍ୱ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

- **ପାହାଚ ଚଢ଼ିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବା:**

ତୁମ ତଦାରଖରେ ଶିଶୁକୁ ପାହାଚ ଚଢ଼ିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବା ଶିଖାଅ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବାରେ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଖୁସି ହୁଏ ଏବଂ ତାକୁ ଗଡ଼ ଜିତିଲା ପରି ଲାଗେ । ମନେରଖ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲାବେଳେ ଶିଶୁ ପାଖେ ପାଖେ ମା' କିମ୍ବା ବାପା ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- **ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ିବା:**

କୋଠରି ମଝି ସ୍ଥାନରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ତକିଆ ଏବଂ ଗଦି ଉପରେ ସାନ ସାନ ତକିଆ ରଖି ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କର । ଏହା ଦୁଇ ଫୁଟରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚା ହୋଇ ନଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଏହା ଉପରେ ଚଢ଼ି ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ତା' ପାଖରେ କୌଣସି ଚୌକି ବା ଖଟ ନଥିବା ଦରକାର ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

- **ଲହରା କାଶ:**

ଲହରା କାଶକୁ ଇଂରାଜୀରେ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍ ବା ପରଟୁସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଲହରାକାଶ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଶୈଶବର ରୋଗ । ତେବେ ୬ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ ।

ହୁପିଙ୍ଗ କାଶ ବା ଲହରାକାଶ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ମିଶିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ନିମୋନିଆ ବି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଲହରା କାଶର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରଥମରୁ ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲା ପରି ମନେ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଶିଶୁର ଲହରା କାଶ ହୁଏ । କାଶିଲା ବେଳେ ଘଡ଼ଘଡ଼ ଶବ୍ଦ ହୁଏ ।

- **ଘରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?**

ଘରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କାଶ ହେଉଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ତାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦରକାର । ମା'- ବାପା ବାରମ୍ବାର ନିଜର ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ ଡିପିଟି ଟିକାର ୩ଟି ମାତ୍ରା ଦେଇଥିଲେ, ଲହରାକାଶର ସଂକ୍ରମଣରୁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରି ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମାଗଣାରେ ଏହି ଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା-ବାପା ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ଟୀକାକରଣ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପୁସ୍ତକର ୧୫୦ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ?

ଶିଶୁକୁ ହୁପିଙ୍ଗ କଫ୍ ହୋଇଛି ସନ୍ଦେହ ହେବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ବି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଥିଲେ ଅବିଳମ୍ବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ବିଧେୟ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଏବଂ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ଥିଲେ ଆଇବୁପ୍ରୋଫେନ୍ କିମ୍ବା ପାରାସିଟାମଲ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ – ୫୨
ସୋମ
ମଙ୍ଗଳ
ବୁଧ
ଗୁରୁ
ଶୁକ୍ର
ଶନି
ରବି

ନୋଟ୍ :

୫୨ତମ ସପ୍ତାହର ମାଇଲ୍ ଖୁଣ୍ଟି

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଓଜନ ୯.୯ କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୭୬.୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର (୩୦ ଇଞ୍ଚ) ହୋଇପାରେ ।

- ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ:
  - ଠିଆହେବା ଚାଲିବା ଏବଂ କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ଠେଲି ଠେଲି ନେବା ତା ପାଇଁ ସହଜ ବୋଲି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।
  - ଖଟ, ଦୋଳି ଆଦିରୁ ବାହାରକୁ ଆସିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଆଂଶିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥକୁ ପାଟିରେ କିମ୍ବା କାଖରେ ଯାକି ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।
- ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ:
  - ତାକୁ କୁହା ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ କଥା ବୁଝିପାରେ ।
- ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ:
  - ଅନ୍ୟ ସହିତ କଳି କରିପାରେ ।
  - ତା' ଖେଳଣାର ଯତ୍ନ ନିଏ । ଶିଶୁ କଣ୍ଢେଇକୁ ଗେଲ କରେ, ଯାକି ଧରେ ଏବଂ ଖୁଆଇ ଦିଏ ।
  - ଦୁଇ ପହରରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଶୁଏ ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିବ୍ରତ ନହୋଇ ଯେକୌଣସି ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳଣା

ତୁମ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମ ବାର୍ଷିକି ଆସନ୍ନ ପ୍ରାୟ । ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁମାନେ ଖୁବ୍ କର୍ମ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଅନ୍ତି । ଟାଣିଟାଣି ନେଉଥିବା କିମ୍ବା ଠେଲି ଠେଲି ନେଉଥିବା ଖେଳଣା, ଚଢ଼ି ହେଉଥିବା ଖେଳଣା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଶିଶୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ କଣ୍ଢେଇ ସାଙ୍ଗରେ ମିଛି ମିଛିକା ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ।

- **ଦଳଗତ ଶିକ୍ଷା:**

ଏବେ ଶିଶୁକୁ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସମୟ ହୋଇଛି । ତାର ପାଳି ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶି ଖେଳ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ଏହି ଶିକ୍ଷାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଶିଶୁକୁ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସିବାକୁ କୁହ । ତାକୁ ସାମ୍ନା କରି ତୁମେ ବି ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସ । ଶିଶୁର ଗୋଡ଼କୁ ତୁମ ଗୋଡ଼ ଛୁଉଁ । ଗୋଟିଏ ବଲ୍‌କୁ ଶିଶୁ ଆଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଶିଶୁକୁ କୁହ ସେ ବି ତୁମ ପାଖକୁ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇ ଦେବ । ଏହି ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖ ।

- **ଖେଳଣାକୁ ଭଲ ପାଇବା:**

ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗେଲ କରିବା ଏବଂ ବୋକ ଦେବା ସହିତ ସେ ଯେପରି ତା ।ଖେଳଣାମାନଙ୍କୁ ଗେଲକରେ ତାହା ଶିଖାଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ନେହ କରିବା କିପରି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ତାହା ଶିଶୁ ଶିଖେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କେତେକ ବିଶେଷ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ:

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବୟସ ୨ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଦୈନିକ ଆହାରରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀର ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ବା ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡେ ଯେ, ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହେବା ଯାଏଁ ତା'ର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତାର ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ବା ତତ୍ୱଧିକ ସ୍ନେହସାରରୁ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ଏକବର୍ଷ ହେଲାବେଳକୁ ଏହି ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗକୁ ଖସି ଆସେ ।

ଅଧିକାଂଶତଃ ପରିବାରରେ ମା-ବାପା ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଶିଶୁ ଖାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନପାରେ । ଅନ୍ୟମାନେ ହୁଏତ ସ୍କିମ୍‌ଡ଼ (ସ୍ନେହସାର ରହିତ) କ୍ଷୀର ପିଉଥିବେ । ସେଭଳି କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସ୍ନେହସାର ପାଇବାରୁ ଶିଶୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଏହା ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି/ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସୀମିତ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଅନ୍ତତଃ ଶିଶୁକୁ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ନିୟମ ମାନି ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଦରକାର । ଦୁଇ ବର୍ଷର ହେବା ପରେ ଏହି ପରିମାଣକୁ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରି ସେ ପାଞ୍ଚବର୍ଷର ହେଲାବେଳକୁ ତାକୁ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ କ୍ୟାଲୋରୀ ସ୍ନେହସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଦରକାର ।

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ । ଅନେକ ଶିଶୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର - ଡି ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ପାଇପାରିନଥାନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ ଏବଂ ଛେନାକୁ ଜୀବସାର-ଡି ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ସେହିସବୁ ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେବା ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି, ପ୍ରତିଦିନ ୨-୩ ଚାମଚ ଅଣ୍ଡାର କେଶର କିମ୍ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଦେଲେ ଜିଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୨

ଶିଶୁକୁ ସ୍ପଞ୍ଜ ସ୍ନାନ କିପରି କରିବ ?



ଯେ କୌଣସି ବୟସର ଶିଶୁ ବାଥ୍‌ଟବ୍‌ରେ ପଶି ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ମା-ବାପା ମଧ୍ୟ ପିଚ୍ଛିଳ ଏବଂ ରାହାଧରି କାନ୍ଦୁଥିବା ଛୁଆକୁ ଗାଧୋଇଦେବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ପଞ୍ଜ୍ ଖଣ୍ଡେ ଧରି ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ।

ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ କୋଳରେ ବସାଇ ଓଦା ସ୍ପଞ୍ଜ ଖଣ୍ଡିଏ ଧରି ଏକା ଥରକେ ସ୍ପଞ୍ଜ-ବାଥ୍ (ସ୍ନାନ) କାମ ସାରିଦେଇ ହେବ । ଶିଶୁ ପୋଷାକ ଖୋଲିବାକୁ ଏବଂ ଓଦା ହେବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥାଇପାରେ । ସ୍ପଞ୍ଜସ୍ନାନ କରାଇଲେ ଏ ଉଭୟ ଦିଗକୁ ଏଡ଼େଇ ହୁଏ ।

ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଦେଲେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୁଧାର କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ତୁମର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁଇ ମଗ୍ ଉଷୁମ ପାଣି । ଗୋଟିକରେ ବେବି-ସାବୁନ୍‌ର ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟଟି ପୋଛି ସାରି ସ୍ପଞ୍ଜ ଧୋଇବା ପାଇଁ ।

ଗୋଟିଏ ସ୍ପଞ୍ଜ କିମ୍ବା ପତଳା ନରମ ଗାମୁଛା । ତୁମ କୋଳରେ ଏକ ବଡ଼ ମୋଟା ତଉଲିଆ ବିଛେଇ ରଖ । ନିଜକୁ ଶୁଖିଲା ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିଜେ ଆପ୍ରନ୍‌ଟିଏ ପିନ୍ଧିପାର । ଆପ୍ରନ୍‌ଟି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ତିଆରି ନ ହେବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ନରମ ଚର୍ମ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଘସିହେଲେ କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ପଞ୍ଜକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଓଦା କରି, ଶିଶୁକୁ ପୋଛ । ପ୍ରତିଥର ସ୍ପଞ୍ଜକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଉଥିଲେ ସ୍ପଞ୍ଜରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ତୁମକୁ ଓଦା କରେ ନାହିଁ । ସ୍ପଞ୍ଜସ୍ନାନ ସରିବା ପରେ ଶିଶୁର ପୋଷାକ ଧୀରେ ଧୀରେ କାଢ଼ି ତାକୁ ଉଷୁମ ତଉଲିଆ ଉପରେ ଶୁଆଇଦେଇ ତଉଲିଆକୁ ତା' ଉପରେ ଘୁଡ଼ାଇଦେଲେ ସେ ଉଷୁମ ରହେ ।

୧ ଶିଶୁର ମୁହଁ ପୋଛି ଦିଅ ।

ଶିଶୁର ପୋଷାକ ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ସଞ୍ଜକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ, ଚିପୁଡ଼ି, ଶିଶୁର ମୁଖମଣ୍ଡଳକୁ ପୋଛିଦିଅ । ଆଖି ଏବଂ ପାଟି ଅଞ୍ଚଳ ସଫା କଲାବେଳେ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନର ସହ କର । ଟାଓ୍ୱେଲରେ ଚାପି ମୁହଁକୁ ଶୁଖିଲା କରିଦିଅ ।



୨ ତା' ପରେ ଛାତି ସଫାକର ।



ଶିଶୁର ସାର୍ଟଟି ବାହାର କରିଦିଅ, ସଞ୍ଜ ବା କନାଟିକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ, ଚିପୁଡ଼ି, ତା'ର ଛାତିକୁ ସଫାକର । ତା'ର ସମସ୍ତ ଚର୍ମ ଉର୍ମିକା ଏବଂ କାଖ ନିଶ୍ଚୟ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଦରକାର । ଘସାଘସି କରନାହିଁ । ସାବୁନ ପାଣିକୁ ସାଦା ପାଣି ଦେଇ (ସେଇ ସଞ୍ଜ ମାଧ୍ୟମରେ) ଧୋଇଦିଅ ।

୩ ଛାତିକୁ ଟାଓ୍ୱେଲ୍‌ରେ ଥାପୁଡ଼େଇ ଶୁଖିଲା କର ।

ଟାଓ୍ୱେଲ୍‌ର ଏକ କୋଣକୁ ଆଣି ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାରେ ଓଦା ଥିଲେ ଥାପୁଡ଼େଇ ଶୁଖାଇଦିଅ ।



୪ ତା ପରେ ପିଠି ଧୁଅ ।



ତୁମ ବାହୁରେ ଭରାଦେଇ ଶିଶୁକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଝୁଙ୍କିଲା ପରି ରଖ । ତା ପରେ ପିଠିକୁ ସାବୁନପାଣିରେ ସଫା କରି, ସାଦାପାଣିରେ ଧୋଇ (ସବୁ ସଞ୍ଜ ସାହାଯ୍ୟରେ), ଟାଓ୍ୱେଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଶୁଖାଅ । ତା' ପରେ ତାକୁ ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅ ।

୪ ଏଥର ଗୋଡ଼କୁ ଦେଖ ।

ତା'ର କଉପୁନି (ଡ଼ାଆପର) ଖୋଲ । ଶିଶୁର ଜଂଘଠାରୁ ପାଦଯାଏଁ ସଫାକର । ଜଂଘରେ ଥିବା ଚର୍ମଉର୍ମିକା ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁପଛପାଖ ଚର୍ମପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ତା'ପରେ ସାଦା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଟାଓ୍ୱେଲ୍‌ରେ ପୋଛି ଶୁଖାଅ ।



୬ ଶେଷରେ ତା' ପାଦ ଧୁଅ ।



ତା' ପାଦର ଉପର ଓ ତଳ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ, ଟାଓ୍ୱେଲରେ ଥାପୁଡ଼େଇ ଶୁଖିଲା କର ।

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୩

ଶିଶୁର ଟିକାକରଣ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ

କ୍ର.ସଂ.	ଶିଶୁର ବୟସ	କେଉଁରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ	ଟିକାର ନାମ	କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଓ କିପରି ଭାବେ ଦିଆଯାଏ	ମାତ୍ରା
୧.	ଜନ୍ମ ସମୟରେ	ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି	ହେପ୍-ଭାକ୍ସିନ୍-୧	ମାଂସପେଶୀରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୨.	ଜନ୍ମ ସମୟରେ	ପୋଲିଓ	ଓପିଭି - ୦ ମାତ୍ରା	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
୩.	ଜନ୍ମର ୬ମାସ ମଧ୍ୟରେ	ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.)	ବିସିଜି	ଚର୍ମ ଭିତରେ ବାମ ହାତ ଡେଣାରେ	୦.୦୫ ମି.ଲି.
୪.	୪-୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ	ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି	ହେପ୍‌ଭାକ୍ସିନ୍-୨	ମାଂସପେଶୀରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍	୦.୫ ମି.ଲି.
୫.	୬ ସପ୍ତାହ	ଲହରା କାଶ (ଡିପ୍‌ଥେରିଆ)	ଡିପିଟି- ୧	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
		(ପରିଟୁସିସ୍), ଟିଟାନସ୍ ଏବଂ ପୋଲିଓ	ଓପିଭି-୧	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
୬.	୧୦ ସପ୍ତାହ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର	ଲହରା କାଶ (ଡିପ୍‌ଥେରିଆ)	ଡିପିଟି-୨	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
		(ଟିଟାନସ୍) ଏବଂ ପୋଲିଓ	ଓପିଭି-୨	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
		ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି	ହେପାଟାଇଟିସ୍-୩	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୭.	୧୪ ସପ୍ତାହ	ଲହରା କାଶ (ଡିପ୍‌ଥେରିଆ)	ଡିପିଟି-୩	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
		(ପରଟୁସିସ୍), ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର	ଓପିଭି-୩	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
		(ଟିଟାନସ୍) ଏବଂ ପୋଲିଓ	ହେପ୍‌ଭାକ୍ସିନ୍-୪	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୮.	୨୪ ସପ୍ତାହ	ହେପାାଟାଇଟିସ୍-ବି	ହେପ୍-ବି-୩	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୯.	୯-୧୨ ମାସ	ପୋଲିଓ	ଓପିଭି-୪	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
		ମିଳିମିଳା (ମିଜିଲ୍ସ)	ମିଜଲ୍‌ସ୍	ଚମଡଳେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୧୦.	୧୫-୧୮ ମାସ	ଗାଲୁଆ (ମମ୍ପସ୍) ମିଳିମିଳା (ମିଜିଲ୍ସ ଓ ରୁବେଲ୍ଲା)	ଏମ୍.ଏମ୍.ଆର୍	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୧୧.	୧୮ ମାସ	ଲହରା କାଶ (ଡିପ୍‌ଥେରିଆ) ଓ	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର-୧	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
		ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଏବଂ ପୋଲିଓ	ଓପିଭି-୫	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା
୧୨.	୨୪ ମାସ	ଟାଇଫଏଡ଼୍	ଟାଇଫଏଡ଼୍	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
୧୩.	୪-୫ ବର୍ଷ	ଡିପ୍‌ଥେରିଆ,(ପରଟୁସିସ୍)	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର-୨	ମାଂସପେଶୀ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ	୦.୫ ମି.ଲି.
		ଟିଟାନସ୍ ଏବଂ ପୋଲିଓ	ଓପିଭି-୬	ଖାଇବା ଔଷଧ	୨ ଟୋପା

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ: ଜାତୀୟ ସାର୍ବଜନୀନ ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରା କାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପୋଲିଓ ଏବଂ ମିଳିମିଳା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟିକାକରଣ କରାଯାଏ । ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ିରେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସମାନଙ୍କରେ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଟିକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣରେ ଦିଆଯାଏ ।

➤ କ୍ରମିକ **ସଂଖ୍ୟା ୭ ଏବଂ ୮ ଅନୁସାରେ କେବଳ ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର ଟୀକାଦାନ (ହେପାଟାଇଟିସ୍-୩ ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ୍-୪)ର ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି ।**

➤ **କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା ୮ ଭାରତୀୟ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସଂଘ ସୁପାରିଶ ଅନୁସାରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି-୩ ଟିକାକରଣ କରାଯାଏ ।**

➤ **୯ ମାସ ବେଳେ ମିଳିମିଳା ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ସହିତ ଜୀବସାର-ଏର ଏକ ମାତ୍ରା (୧ ମି.ଲି.-୧ ଲକ୍ଷ ଆଇୟୁ ବା ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଏକକ) ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ମାଗଣାରେ ଦିଆଯାଏ । ତା' ପରଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ୫ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୬ ମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଜୀବସାର-ଏ (ଭିଟାମିନ୍-ଏ)ର ୨ ମି.ଲି. ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର । ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଔଷଧ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କରେ ମାଗଣାରେ ମିଳିଥାଏ ।**

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୪

ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ କ'ଣ କରିବ ?

ତୁମର ଶିଶୁ-ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଶିଶୁର ଅସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ଜାଣିବା ପରେ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା ଅବଧି ଭିତରେ ତା'ର ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା କରିବାରେ କିଛି ସମୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମା' ବା ବାପାଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣରୁ ଦୁଃଖ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ଏବଂ ଘନିଷ୍ଠତାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ତୁମେ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଯୋଗାଇପାରିବ । ଶିଶୁ ବିଶେଷ କରି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲାବେଳେ ମା'ର ସାନ୍ନିଧ ଅଧିକ ଖୋଜେ । ତା' ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥାଏ, ତେବେ କେବଳ ଆରାମ ପାଇଁ ହୁଏତ ସେ ସ୍ତନ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ ।

ଶିଶୁର ଯଦି ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ, ଦେହରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶର ପୁନଃ ଭରଣ ହେବା ଦରକାର ।

ଅତି ଉଚ୍ଚ ଜ୍ୱର ବି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଉତ୍ତାପ କମାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ, ଦେହରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପୋଷାକ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସେ ରହୁଥିବା କକ୍ଷକୁ ଖୋଲା ପବନ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁକୁ ଟ୍ୟାପ୍ ପାଣିରେ ପୋଛି ଶୁଖିଲା କନାରେ ପୋଛି ଦିଅ । ପ୍ରତି ୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ତା'ର ଉତ୍ତାପ ମାପ । ତା ଦେହରୁ ଜ୍ୱର ୧୦୨°ଫାକୁ ଖସିବା ଯାଏଁ ଏପରି କର ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମାନି ସେବା କରିବା ଏବଂ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ଔଷଧ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖୁଆଇବା ତୁମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକାକରଣ

ଗର୍ଭଫୁଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ତୁମଠାରୁ କେତେକ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ । ଅନେକ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ି ନିରୋଗ ରହିବା ପାଇଁ ଏହା ଶିଶୁକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତଥାପି ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶିଶୁରୋଗ ପ୍ରତି ସେ ସୁଗ୍ରାହୀ (susceptible) ଥାଏ । ତହିଁ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଖୁବ୍ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଯେପରି ମୁଖ୍ୟ ଶିଶୁରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନିଏ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହି ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଣ୍ଠଅଳତି, ଲହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଗାଲୁଆ, ରୁବେଲା, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । କେତେକ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଏକତ୍ର ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧିରେ ତିନିଚାରି ଥର ବି ଦିଆଯାଏ ।



୧ ଶିଶୁକୁ ଔଷଧ ଓରାଲ୍ ସିରିଞ୍ଜରେ ଖୁଆଇବା

ଶିଶୁକୁ ତୁମ ବାହୁର ସାହାରା ଦେଇ ରଖ । ସିରିଞ୍ଜର ଅଗ୍ରାଂଶ ଶିଶୁମାଢ଼ିର ପଛ ଭାଗ ଏବଂ ଗାଲ ମଝିରେ ରଖ । ତା' ଜିଭର ସ୍ୱାଦ କଳିକାକୁ ଏଡ଼େଇବା ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏଥର ଧୀରେ ଧୀରେ ଔଷଧର ପିଚକାରୀ କର । ଏହା ଏପରି ହେବା ଦରକାର, ଯେପରି ଶିଶୁର କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧ ନ ହୁଏ । ସିରିଞ୍ଜରେ ଜିଭର ପଛ ଅଂଶ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ତାର କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ।



୧ ଆଖିରେ ଟୋପା ପକାଇବା

ଶିଶୁକୁ ଭଲଭାବେ ବସ୍ତ୍ରାବୃତ କରି ରଖ । ସେ ଯେପରି ଛଟାଛଟି ନ କରେ । ତୁମ କୋଳରେ ମୁହଁ ଉପରକୁ କରି ରଖ । ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବଙ୍କେଇ ଦିଅ । ଆହତ ଆଖି ଯେପରି ତୁମ ଗୋଡ଼ ପଟକୁ ରହେ । ଡ୍ରପର୍‌କୁ ଆଖିରେ ନ ଛୁଆଁଇ ତା'ର ତଳ ପତାକୁ ତଳକୁ ଟାଣ । ଏବେ ଡ୍ରପରରୁ ଗୋଟିଏ ଟୋପା ଆଖି ଏବଂ ତଳପତା ମଝିରେ ପକାଅ । ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ବି ନେଇପାର ।

୧ କାନରେ ଔଷଧ ଟୋପା ପକାଇବା



ଶିଶୁକୁ ବସ୍ତ୍ରାବୃତ୍ତ କରି କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୁଆଅ । ଆହତ କାନକୁ ଉପରକୁ ରଖ । ଔଷଧ କର୍ଣ୍ଣ ଗହ୍ୱର ଭିତରକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ କାନକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛଆଡ଼କୁ ଟାଣିଲେ କର୍ଣ୍ଣଗହ୍ୱର ସିଧା ହୋଇଯାଏ । ଏଥର ଡ୍ରପର କାନ ପାଖକୁ ଆଣି (କିନ୍ତୁ କାନକୁ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ), ଶିଶୁକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି (ଯେପରି ଔଷଧ ପଡ଼ିଲା ବେଳେ ସେ ହଲିବ ନାହିଁ) ଔଷଧ ପକାଅ । ଔଷଧ ବାହାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ତୁଳା ଗୋଲକରେ ପୋଛି ସଫାକର ।



(ଶିଶୁକୁ କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଔଷଧ ଖୁଆଇବ । ସେହିପରି ଆଖି ବା କାନରେ ଔଷଧ ପକାଇବା କେବଳ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପରେ ହିଁ କରିବ ।)

ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ-୧୫

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର

ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାରର ମୌଳିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କେବେହେଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ତାଲିମ୍‌ର ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଜୀବନରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଯେ କୌଣସି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ ଡ଼କାଅ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ । ତେବେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମ ଶିଶୁର ଯଥାସମ୍ଭବ ଉପଚାର କର । ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସପଥ ଯେପରି ଅବରୁଦ୍ଧ ନ ହୁଏ ଏବଂ ସେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିପାରେ ତଥା ତା'ର ନାଡ଼ିର ଗତି ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟୁନ ୬୦ ରହେ (ଶିଶୁର ସ୍ୱାଭାବିକ ନାଡ଼ିର ଗତି ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ୧୨୦ ଥର) ତୁମର ପ୍ରାଥମିକତା ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବାର ସଂଦେହ ଥାଏ, ଶିଶୁକୁ ହଲଚଲ ନ କରି କିମ୍ବା କଡ଼ ନ ଲେଉଟାଇ ସ୍ଥିର ରଖ । ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ବିଦ୍ୟୁଦ୍ ଆଘାତ (ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ସକ୍)

ଗୁରୁଣ୍ଡୁଥିବା ଶିଶୁ ବେଳେବେଳେ ଖୋଲାଥିବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ପ୍ଲଗ୍ ପଏଣ୍ଟରେ ଆଂଗୁଠି ଭର୍ତ୍ତି କରିଦିଏ । କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ତାରକୁ କାମୁଡ଼ି ଦିଏ । ସାଂଘାତିକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ସକ୍ ଫଳରେ ତା'ର ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅବରୁଦ୍ଧ, ଅଭିପାତ, ଆକ୍ଷେପ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଦାହଜନିତ କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ । ସେପରି ସ୍ଥଳେ, ନିଜକୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ସକ୍‌ରୁ ବଞ୍ଚାଇ ପ୍ରଥମେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି କରେଣ୍ଟକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପ୍ରାଥମିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରି କରେଣ୍ଟକୁ ଅଫ୍ କର କିମ୍ବା ଯଦି ସମ୍ଭବ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ପ୍ଲଗକୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ଯଦି ତାହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, କୌଣସି କାଠ ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଟା ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇ ଏକ ବାଡ଼ି କିମ୍ବା ଝାଡ଼ୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁକୁ କରେଣ୍ଟରୁ ଦୂରକୁ ଠେଲିଦିଅ । ନଚେତ୍ ଶିଶୁର କପଡ଼ାକୁ ଧରି ଟାଣି ଆଣ । ଯଦି ଶିଶୁର କୌଣସି ଅଂଗ ପୋଡ଼ିଥାଏ ତାହାକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଗଜ୍ କନାରେ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖ ।

ଶିଶୁ ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ୧୫୫ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖାଗଲାପରି ମୁଦ୍ରାରେ ଶୁଆଅ । ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁନଥାଏ, ତେବେ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୭ ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ସି.ପି.ଆର୍ କର ।

ବିଷାକ୍ତକରଣ (Poisoning)

ଶିଶୁର ପହୁଞ୍ଚବାହାରେ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ରଖ । ଘରେ ଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଠାରୁ ନିରାପଦ ଦୂରତାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଶିଶୁର ହଠାତ୍ ବାନ୍ତିହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ଆକ୍ଷେପ ହୁଏ, ଅଚେତ ହୁଏ କିମ୍ବା ପାଟି ଚାରିପାଖର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଦେହ ହାତରେ ପୋଡ଼ାଦାଗ ଥାଏ ତେବେ ବିଷାକ୍ତ କରଣ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ।

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ୍ ଡ଼କାଇ ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ କ'ଣ ଖାଇଛି, କେବେ ଏବଂ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଛି, ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦେଇପାରିବ । ସେ ଯଦି ବାନ୍ତି କରିଥାଏ, ତା'ର କିଛି ନମୂନା ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଅ । ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଣି ଦେଇପାର । ଯଦି ସେ ଅଚେତ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଥାଏ ୧୫୫ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖ ।

ଶିଶୁ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁନଥାଏ । ତା'ର ସିପିଆର୍ କରିବା ଦରକାର । ୧୫୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖ । ତା' ପାଟିରେ ଗଜ୍ କନା ଦେଇ ସିପିଆର୍ କର ।

ରକ୍ତକ୍ଷରଣ

ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ କାରଣରୁ ଶିଶୁର ଅଭିପାତ ହୋଇପାରେ । (ପୃଷ୍ଠା-୧୫୭) । ଏହାର ଉପଚାର ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ମୌଳିକ ନୀତି ହେଉଛି, ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ସ୍ଥାନରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କର ଏବଂ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଟେକି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ତରଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ରଖ ।

ଶିଶୁକୁ ତଳେ ଚାଦର ଉପରେ ଶୁଆଇ ଆହତ ଅଙ୍ଗକୁ ୬ ଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଟେକିରଖ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଥିଲେ ଚାପ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଦିଅ । ତେବେ ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ । ଯଦି କ୍ଷତ ଦିଶୁନଥାଏ, ତା'ର ପୋଷାକକୁ କାଟି କ୍ଷତକୁ ଦେଖ ଏବଂ ଏକ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଚାପ ଦିଅ ।

ଯଦି କ୍ଷତ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ ପିଚକାରୀ ମାଇଲା ପରି ରକ୍ତ ରହି ରହି ଆସୁଥାଏ, କୌଣସି ଧମନୀ କଟିଥିବାର ସଂକେତ ମିଳେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟୁନ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କର । ତଥାପି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତ ନିଗୁଡ଼ୁଥିଲେ ପ୍ରଥମ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗକୁ ବାହାର ନ କରି ତା' ଉପରେ ଆଉ କିଛି ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ୍ ଦିଅ ।

କଣ୍ଠ ରୁଦ୍ଧତା

କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧତା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଶିଶୁ ସବୁଜିନିଷ ପାଟିରେ ପୂରାଇବା କାରଣରୁ ଏ ପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧତା ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଶିଶୁ ତଥାପି କାନ୍ଦି ପାରୁଥିଲେ କିମ୍ବା କାଶି ପାରୁଥିଲେ ତା'ର ପିଠିକୁ ମୃଦୁ ଭାବେ ଥାପୁଡ଼େଇ ଦିଅ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦ୍ଧତି ଯଦି ଶିଶୁ ଚେତା ଥିବ ଏବଂ କାନ୍ଦି ପାରୁନଥିବ, କାଶି ପାରୁନଥିବ କିମ୍ବା ଅତି ଦୁର୍ବଳଭାବେ କାଶୁଥିବ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ କଲାପରେ ବି ଶିଶୁର ନାଡ଼ି ମିଳୁନଥିଲେ ସିପିଆର୍ (ହୃଦ୍-ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନ) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

୧ ଶିଶୁ ପିଠିରେ ୪ଥର ଥାପୁଡ଼ାଅ

ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ଦେହଠାରୁ ତଳସ୍ତରରେ ରଖି ଧର । ତା'ର ମୁହଁ ତଳକୁ ରହୁ । ତା' ଦେହ ତୁମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହୁ । ତା'ର ହନୁହାଡ଼କୁ ତୁମ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଦୃଢ଼ଭାବେ ଧରି ରଖ । ତୁମ ନେଡ଼ିର ତଳ ପାଖ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର କାନ୍ଧ ତଳେ ଦୁଇ ଅଂସ ଫଳକ ମଝି ସ୍ଥାନରେ ଚାରିଥର ଆଘାତ କର ।

୧ ଛାତିରେ ୪ ଥର ଥାପୁଡ଼ା ମାର ।

ଶିଶୁ ତଥାପି କାନ୍ଦୁ ନ ଥିଲେ, ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଶିଶୁକୁ ବୁଲାଇ ଗୋଟିଏ ହାତ ଉପରେ ଶିଶୁର ମୁହଁ ଉପର ପାଖକୁ ରଖି ଶୁଆଅ । ତୁମ ଜଂଘ ଉପରେ ଶିଶୁ ଶୋଇ ରହୁ । ତା'ର ଚୁଚୁକ (ବାମ) ତଳେ ବିଶି ଓ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖ । ଏଥର ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଛାତି ମଝିରେ ଥିବା ହାଡ଼ ଉପରେ ½ ଇଞ୍ଚରୁ ୧ ଇଞ୍ଚ ଦବାଇଲା ପରି ଚାପ ଦିଅ । ଚାପ ଛାଡ଼ । ଏହିପରି ୪ଥର କର । ଛାତିରେ/କଣ୍ଠରେ ଅଟକିଥିବା ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସିବା ଯାଏଁ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଅଚେତ ଥିବାଯାଏଁ ଏପରି କର ।





ଶିଶୁ ଚେତା ହରାଇଲେ କ'ଣ କରିବ ?

ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି ତଳେ ଶୁଆଇ ଦେଇ ପାଟି/ତଣ୍ଟିରେ କେଉଁ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି ପରୀକ୍ଷା କର । ଶିଶୁର ଜିଭ ଏବଂ ତଳ ହନୁକୁ ତୁମ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ମଝିରେ ଧର । ହନୁକୁ ଉପରକୁ ଟେକ, ଯଦି କିଛି ପଦାର୍ଥ ଦିଶୁଥାଏ, ତାହା ବାହାର କରିଆଣ । ଯଦି ନ ହୁଏ ଅନ୍ୟ ହାତର କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଜିଭର ପଛପାଖ ଯାଏଁ ଭର୍ତ୍ତିକର । ଏବେ ପଦାର୍ଥଟି ଦିଶୁଥିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବଙ୍କା କରି ପଦାର୍ଥଟିକୁ ଟାଣି ଆଣ । ତେବେ ହୁସିଆର୍, ତାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ଯାଇ ଆହୁରି ଭିତରକୁ ଯେପରି ଠେଲି ନ ଦିଅ !



ଯଦି ଶିଶୁ ଅଚେତ ଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉନଥାଏ

ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ସାମାନ୍ୟ ଠେଲି ଚିବୁକକୁ ଅଳ୍ପ ଉଠାଇଲେ ଶ୍ୱାସପଥ ଖୋଲିଯାଏ । ଏପରି କଲାପରେ ସେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତା'ର ଛାତିର ଚଳନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଶବ୍ଦ ଆଦି ଦେଖାଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥିଲେ ତା'ର ନାକ ପାଖରେ ତୁମ ଗାଲ ରଖିଲେ ପବନ ବାଜିବା ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉନଥାଏ, ତା'ର ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଆବୃତ କଲାପରି ଗଜ୍‌କନା ଖଣ୍ଡିଏ ପକାଇ ତା ଉପରେ ତୁମ ପାଟି ରଖି ଧୀରେ ଦୁଇଥର ତା' ଛାତି ଉପରକୁ ତୁମ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ତା' ପରେ ତା' ପିଠିରେ ୪ଥର ଥାପୁଡ଼ାଅ ଏବଂ ଛାତି ଉପରେ ୪ଥର ଥାପୁଡ଼ାଅ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାଯାଏଁ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପହଞ୍ଚିବା ଯାଏଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରୁଥାଅ ।

ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ସିପିଆର୍ (ହୃଦ୍-ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନ)

ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଜରୁରୀ କାଳୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚୁଥାଏ ତେବେ ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା ବି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି କେବେ ଶିଶୁ ନିଷ୍କଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାର ଦେଖ, ପ୍ରଥମେ ସାହାଯ୍ୟପାଇଁ ଚିତ୍କାର କରି ଅନ୍ୟକୁ ଜଣାଅ । ଫଳରେ ପାଖରେ କେହି ଜଣେ ଥିଲେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସକ ଡ଼ାକିବାରେ ସେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଶିଶୁ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେଉନଥାଏ କିମ୍ବା ତା'ର ନାଡ଼ିରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ନ ଥାଏ, ସଂଗେ ସଂଗେ ଶିଶୁକୁ ପୁନର୍ଜୀବନ ଦେବା (Resuscitate) ର ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଶିଶୁର ନାଁ ଧରି ଡ଼ାକି ଏବଂ ପାଦର ତଳିପାକୁ କୁଣ୍ଡେଇ ସେ ଅଚେତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କର । ଯଦି ସେ ଅନୁକ୍ରିୟା (Response) ନ ଦେଖାଏ ତାକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଅ । ତାକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇବା ବେଳେ ତା'ର ପଛପଟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସାହାରା ଦେଇ ବୁଲାଅ । ତା' ପରେ ଜୀବନରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ଦରକାର ହେଲେ ସିପିଆର୍ ବା ହୃଦ୍-ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନ ଆରମ୍ଭ କର ।

ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କଲେ

ତୁମେ ତାକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଅଚେତ ଶିଶୁ ବାନ୍ତି କରିପାରେ । ବାନ୍ତି ଯେପରି ଶିଶୁର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନ ଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁର ମଥାକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଅଣେଇ ଦିଅ । ବାନ୍ତି ପାଟି ଓ ନାକରୁ ପୋଛିଦିଅ । ତା' ପରେ ଜୀବନରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁରଖ ।

ଅଭିଘାତ (ସକ୍)

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବେ ହ୍ରାସପାଇ ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ସତର୍କ ସଂକେତମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚର୍ମ ଝାଳଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ । ନଖ ଏବଂ ଓଠ ଚାରିପାଖେ ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଗଭୀର ହୁଏ । ଶିଶୁ ଅଚେତ ହୋଇପାରେ ।

ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଡ଼କାଅ । ଶିଶୁକୁ ଏକ କମ୍ବଳ କିମ୍ବା କୋଟ୍ ଉପରେ ଶୁଆଅ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଏକ କଡ଼କୁ ଟୁଲେଇ ରଖ । ସେ ବାନ୍ତି ବି କରିପାରେ । ତା'ର ଗୋଡ଼କୁ ଅନ୍ତତଃ ୮ ଇଞ୍ଚ (୨୦ ସେ.ମି.) ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ପୋଷାକ ଢ଼ିଲା ରଖ । ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ ରଖ । (ଗରମ ନୁହେଁ)

ଅଚେତ ଶିଶୁକୁ ଧରିବ କିପରି ?

ଶିଶୁ ଯଦି ଅଚେତ ଥାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥାଏ, ଏବଂ ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପହଞ୍ଚିବା ଯାଏଁ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯିବା ପରି ଧର ।

ତୁମ ବାହୁରେ ଝୁଲାପରି କରି ତା'ର ମଥାକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ରଖି ଧର । ଫଳରେ ତା'ର ଶ୍ୱାସପଥ ପରିଷ୍କାର ରହେ ଏବଂ ପାଟିରୁ କିଛି ତରଳ ବୋହିଲେ ତାହା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ

ଶିଶୁ ଯଦି ବାଥ୍‌ଟବ୍‌ରେ ଖସିଯାଇ ବୁଡ଼ିଯାଏ, ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ତା'ର ପାଟି ଓ ନାକ ପାଣି ତଳକୁ ଏକ ଇଞ୍ଚ ବି ଚାଲିଗଲେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।



ଶିଶୁକୁ ବାଥ୍‌ଟବ୍‌ରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବାର ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ବାହାରକୁ ନେଇଆସ । ତାର ଦେହତଳକୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ରଖି ଧର । ଏହା ଫଳରେ ତା'ର ପାଟିରୁ ପାଣି କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ବାହାରିଲେ ପୁନର୍ବାର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିନଥାଏ । ସେ ଅଚେତ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖ । ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସକୁ ଖବର ଦିଅ । ସେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁନଥିଲେ ତୁମକୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପାଣି ରହିଥିଲେ ତୁମକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ଭାବେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସ୍ଫୀତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା



୧ ଶ୍ୱାସପଥ ଖୋଲ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅ

ଶିଶୁର କପାଳକୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ସାହାରା ଦେଇ ଅନ୍ୟ ହାତର ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ତା'ର ଚିବୁକ ତଳେ ରଖ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ପଛଆଡ଼କୁ ଠେଲ ଏବଂ ତା' ସହିତ ଚିବୁକକୁ ଉପରକୁ ଟେକ । ତା' ପରେ ଶିଶୁର ଛାତିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ଚଳନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅ । ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥିଲେ ତା'ର ନାକ ପାଖରେ ଗାଲ ରଖିଲେ ତା' ଉପରେ ପବନ ବାଜିବା ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।

୨ ଦୁଇଥର ତାକୁ ଦୁଇଟା ନିଃଶ୍ୱାସ ଦିଅ

ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିବାର ସଂକେତ ନ ମିଳେ, ତୁମର ପାଟି ଖୋଲି ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଶିଶୁର ମୁହଁ ଓ ନାକ ଉପରେ ଗଜ୍ କନା ଖଣ୍ଡିଏ ପକାଇ ତା' ଉପରେ ତୁମର ପାଟି (ଶିଶୁର ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଆବୃତ କଲାପରି) ରଖ, ଧୀରେ ଏକ ବା ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ତୁମେ ତା' ଛାତି ଭିତରକୁ ପବନ ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ ଏହା ଉପରକୁ ଉଠିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ପୁଣି ପବନ ଛାଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କଲେ ଏହା ତଳକୁ ଖସିବା ଦେଖ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୩ ନାଡ଼ି ପରୀକ୍ଷା କର

ଶିଶୁର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଚାଲୁଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତା'ର ବାହୁର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ (କହୁଣୀ ଓ କାନ୍ଧର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ବିନ୍ଦୁ)କୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ଧୀରେ ତୁମ ବିଶି ଓ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷା କର । ନାଡ଼ି ମିଳୁ ନ ଥିଲେ ସିପିଆର୍ ଦିଅ । ଯଦି ନାଡ଼ି ମିଳୁଥାଏ, ତେବେ ଜୀବନରକ୍ଷାକାରୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁରଖ । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ସାହାଯ୍ୟ ପହଞ୍ଚିବା ଯାଏଁ ନାଡ଼ି ଦେଖ ।

ସି.ପି.ଆର୍ (Cardio Pulmonary Resuscitalion)
ହୃଦ୍-ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନ



୧ ଚାପ ଦେବା ବିନ୍ଦୁକୁ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ।

ଶିଶୁର ପାଖରେ ଆଣ୍ଠେଇ ବସ । ତା'ର କପାଳକୁ ଏକ ହାତରେ ଧରି, ଦୁଇ ଚୁଚୁକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କାଳ୍ପନିକ ରେଖାର ଠିକ୍ ମଝି ବିନ୍ଦୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର । ସେଠାରେ ୩ୟ ଓ ୪ର୍ଥ ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖ । ଏହି ବିନ୍ଦୁ ଛାତିର ମଝିରେ ଥିବା ହାଡ଼ ଉପରେ ହେବ ।

୨ ଛାତିକୁ ୫ଥର ଚାପ ଦିଅ ।

କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି କେବଳ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣଭାବେ ଅଧ ଇଞ୍ଚରୁ ଏକ ଇଞ୍ଚ ତଳକୁ ଚାପ ଦିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ତଳୁ ଚାପଦେଇ ଛାଡ଼ିବା ଦରକାର । ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି, ଚାରି, ପାଞ୍ଚ ଏହିପରି ଗଣି ୫ଥର ଚାପ ଦିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ ।

୩ ଶିଶୁର ଛାତି ଭିତରକୁ ଥରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼

୫ଥରଚାପ ଦେବା ପରେ, ଶିଶୁର ଛାତି ଭିତରକୁ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଥର ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାତ୍ର ଏକ ବା ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ହେବା ଦରକାର । ଏହି ଚାପ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୧୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ତା' ପରେ ନାଡ଼ିର ଗତି ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ପୁନର୍ବାର ଦେଖିନିଅ । ଯଦି ନାଡ଼ି ଚାଲୁନଥାଏ, ପୁଣି ଥରେ ୫ ଥର ଚାପି ଗୋଟିଏ ଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରଣାଳୀର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସିପିଆର୍ ବନ୍ଦକରି ଶିଶୁକୁ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୭ ରେ ଦେଖାଯିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଧର । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ତା'ର ନାଡ଼ିର ଗତିକୁ ପରୀକ୍ଷା କର ।

ଦରକାର ବେଳେ କାମରେ ଆସିପାରେ

ଶିଶୁ ଏବଂ ତୁମ ବିଷୟରେ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନା ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ଲେଖିରଖ । ଫଳରେ ଏହା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖିବ ଯେ, ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଇ ହେବ ତାହା ରୋଗନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ମା'ଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ନଂ/ଟେଲିଫୋନ ନଂ :..

ଠିକଣା : ....

ବାପାଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ନଂ/ଟେଲିଫୋନ ନଂ

ଠିକଣା : ....

ପରିବାରର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନାମ :..

ଟେଲିଫୋନ ନଂ

ଠିକଣା

ପରିବାରର ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନାମ

ଟେଲିଫୋନ ନଂ

ଠିକଣା

ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍‌ପିଟାଲର ନାମ

ଟେଲିଫୋନ ନଂ

ଠିକଣା

ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ନାମ ଫୋନ୍...

ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ନାମ ଫୋନ୍...

ଠିକଣା

ଜେଜେବାପା/ମା'ଙ୍କ ନାମ.. ଫୋନ୍...

ଠିକଣା

ଆଈ/ଅଜାଙ୍କ ନାମ ଫୋନ୍...

ଠିକଣା

ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ରୁପ୍ :..ଆଲର୍ଜୀ

ଟୀକାକରଣ

ପୂର୍ବର ରୋଗର ଇତିହାସ/ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା/ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ବିବରଣୀ :..

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବୀମା କମ୍ପାନୀ ନାମ.. ଫୋନ୍...

ଠିକଣା

ବୀମା ପଲିସି ସଂଖ୍ୟା..

ଡାକ୍ତର ରଥଙ୍କ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଜନପ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକ

ଲକ୍ଷଣରୁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ



ଜୀବନର ଜାବେଦା



ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଟିସ୍)

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ



ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ

କଥା କଥାରେ

ଖେଳ ଖେଳରେ



ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା

ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ମା' ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ସନ୍ତାନର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି । ତା'ର ପୋଷାକ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଇତ୍ୟାଦିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ଖେଳଣା ଚୟନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଥା ପ୍ରତି ମା'-ବାପାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମଠାରୁ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ଅବଧି ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନର ଅଭାବ ହେଲେ, ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ ।

ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ନୂଆକରି ମା'ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବାପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରଚି ସମ୍ପନ୍ନ ଚିତ୍ର ସମ୍ୱଳିତ ପୁସ୍ତକ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଥିବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନଟିକୁ ପୂରଣ କରିବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଓ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଆଶା ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହେବ ।



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍, ପି.ଏଚ୍.ଡ଼ି (ମେଡିସିନ୍)

ଡି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ପି.ପି.ଏଚ୍, ଡି.ଏ.ସି

ଡାକ୍ତରୀ ସେବାରେ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଡା.ରଥ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନାରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ । ବିଜ୍ଞାନଧର୍ମୀ ଜନପ୍ରିୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀରୁ **ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ** ଓ ଦିଲ୍ଲୀରୁ **ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସକ ରତନ ପୁରସ୍କାର** ପାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏଯାବତ୍ ୪୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ, ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ।